عەبباس مەحموود عەوەز

دەروازەیەک بۆ سایکۆلۆژیای گەشە

منداڵی - هەرزەکاری - پیری

وەرگێڕانی

قاسم عەلی عوسمان

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

مافی لە چاپدانی پارێزراوە بۆ
نارین

نــــاوی کتێـــــب	دەروازەیەک بۆ سایکۆلۆژیای گەشە منداڵی – هەرزەکاری – پیری
نووســـــــینی	عەبباس مەحموود عەوەز (مامۆستا و سەرۆکی بەشی دەروونزانی لە کۆلێژی ئاداب – زانکۆی ئەسکەندەرییە)
وەرگێڕانـــــــــی	قاسم عەلی عوسمان
نەخشەسازی نـاوەوە	کۆمپیوتەری نارین (محمد علی)
نـۆرەو ســاڵی چـاپ	یەکەم ٢٠١٢ز
ژمـــارەی ســـپاردن	(١٣٨٩) ساڵی ٢٠١٢ی پێدراوە

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
website:www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠ ٠٠٩٦٤

دەروازەیەك بۆ سایكۆلۆژیای گەشە
منداڵی – هەرزەكاری – پیری

نووسینی

عەبباس مەحموود عەوەز

وەرگێڕانی

قاسم عەلی عوسمان

نارین

Scanned with CamScanner

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿رَّبَّنَا عَلَيۡكَ تَوَكَّلۡنَا وَإِلَيۡكَ أَنَبۡنَا وَإِلَيۡكَ ٱلۡمَصِيرُ﴾

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿وَلَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٖ مِّن طِينٖ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلۡنَٰهُ نُطۡفَةٗ فِي قَرَارٖ مَّكِينٖ ﴿١٣﴾ ثُمَّ
خَلَقۡنَا ٱلنُّطۡفَةَ عَلَقَةٗ فَخَلَقۡنَا ٱلۡعَلَقَةَ مُضۡغَةٗ فَخَلَقۡنَا ٱلۡمُضۡغَةَ عِظَٰمٗا فَكَسَوۡنَا
ٱلۡعِظَٰمَ لَحۡمٗا ثُمَّ أَنشَأۡنَٰهُ خَلۡقًا ءَاخَرَۚ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحۡسَنُ ٱلۡخَٰلِقِينَ ﴿١٤﴾﴾

سورة (المؤمنون: ١٢–١٤)

Scanned with CamScanner

پێشەكی

ناوەڕۆكی توێژینەوەی سایكۆلۆژیای گەشە بریتییە لە باسكردن و لێكدانەوە و پێشبینیكردنی وردی ڕەفتار..ئەوەش بە مەبەستی تێگەیشتنی منداڵ و بەراوردكردنی بەوانیتر تاوەكو بتوانین لە ڕووی ڕێكی یان نارێكی بڕیاری لەسەر بدەین..پاشان دیاریكردنی گرفتەكانی گەشەی جەستەیی و دەروونی، بڕیاریش لە پێگرتن و ژمارەی ئەو وشانەی دەیڵێتەوە و توانای كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكانی و ڕادەی بەشداربوونی لە چالاكییە كۆمەڵایەتییەكان و توانا ژیرییەكانی دەست پێدەكات بە جۆرێك ئەوە لەبەرچاو بگرین كە گەشەكردن بە شێوەی پلەبەندییە..

لێكۆڵینەوەی گەشەكردن، توێژینەوەی لایەنەكانی بۆماوە و پێكهاتەی جەستەیی بەو پرۆسە بایۆلۆجی و فسیۆلۆجی و كیمیاییانەی دەیگرێتەوە ، بەدوادا دێت. دەبێ ئەوەش لەبەرچاو بگرین كە ژینگە و بۆماوە ڕۆڵێكی حاشاهەڵنەگریان هەیە. لێرەدا ئێمە و منداڵ ڕۆڵەی بۆماوە و ژینگەین و ئەوان بەیەكەوە لە دیاریكەرەكانی كەسایەتی بەرپرسن...كەسێتیی منداڵ و كەسێتیی پێگەیشتوو، بەڵكو بۆ كەسێتییمان لە پیریشدا دەڕوات.

توێژینەوەكان دەریانخستووە كە شارەزاییی منداڵی بە پلەیەكی گەورە لە ڕێكو ڕاستی كەسێتیی پێگەیشتوو یان لادانی بەرپرسە..لە منداڵیدا ڕەفتار چێ دەبێت..نەك تەنها ڕەفتاری ڕێكوڕاست بەڵكو ڕەفتاری لار و نامۆش..كۆڵەكە جەوهەرییەكانی ژیانی مرۆڤی پێگەیشتوو بەرهەمی سەردەمی منداڵێتی..

ئەگەر مرۆڤێكی بەختەوەری هارمۆنیت دیت ئەوا ژیانیشی لە منداڵی ئاوا بووە، ئەگەر مرۆڤێكیشت بینی ژیانی ناسۆر بوو ئەوا منداڵیشی ئەوها بووە..

Scanned with CamScanner

نامـەوێ زۆر درێـژدادڕی بکـەم، بـەڵکو ونبووەکـەی خـۆت لـەم کتێبـەدا دۆزیـەوە:

منداڵیت..لاویت..پیریت...والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل..

عەبباس مەحموود عەوەز

Scanned with CamScanner

بەشی یەکەم

گەشەی دەروونیی منداڵ

- گەشەکردن: ڕواڵەت و ڕەهەندەکانی
- میتۆدە زانستییەکان بۆ لێکۆڵینەوەی گەشەکردن
- فاکتەرە کاریگەرەکانی گەشەکردن
- فاکتەرە کاریگەرەکانی جینەکان
- سیفەتە گشتییەکانی گەشەکردن

Scanned with CamScanner

بەشی یەكەم

گەشەی دەروونیی منداڵ

گەشەكردن: ڕواڵەت و ڕەهەندەكانی:

پێشەكییەكی مێژوویی:

سایكۆلۆژیای گەشە خاڵی سەرەتا تێیدا منداڵە و، وەسفی كاتی (زمنی) دەكات، هۆكارێكی گرینگ بۆ لێكۆڵینەوەی جۆرەكانی ڕەوتاری زارۆك لە قۆناغەكانی منداڵیدا. لێرەدا لێكۆڵینەوەی منداڵ خۆی ئامانج نییە، بەڵكو لە پاڵ ئەوەدا ئامانج لێی لێكۆڵینەوەی گەشەی پێشوەخت و ئەو هۆكارانەیە كە كاردەكەنە سەر ئەنجامدانی ئەركەكانی.

سایكۆلۆژیای گەشە لە جەوهەریدا ئامانجی وەسفكردنێكی وردی ڕەفتار و لێكدانەوە و پاشان پێشبینی كردنیەتی.

هەوڵی تێگەیشتنی منداڵ وا دەخوازێ بەوانیتر بەراورد بكرێ ئەوەش ئەو دەرفەتەمان بۆ دەڕەخسێنێ تاوەكو لە ڕووی ڕێكی یان ناڕێكی حوكمی بەسەردا بدەین و پاشان گرفتەكانی گەشەی جەستەیی و دەروونی دیاری بكەین. مەحەكی حوكمدانیش بریتی دەبێت لە سەرەتای فێربوونی ڕۆیشتن و ژمارەی ئەو وشانەی دەیڵێتەوە و توانای كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكانی و ڕادەی بەشداربوونی لە چالاكییە كۆمەڵایەتییەكان. هەروەها توانا عەقڵییەكان و ئەوانیتری بە پلەی گەشەكردنیەوە دیاریكراوە چونكە گەشەكردن بە شێوەی پلەبەندییە.

بێگومان لێكۆڵینەوەی گەشەكردن وا دەخوازێ لایەنەكانی بۆماوە و پێكهاتەی جەستەیی و ئەو پرۆسە بایۆلۆجی و فسیۆلۆجی و كیمیاییانەی ڕوودەدەن بگرێتەوە، هەروەها ڕۆڵی ژینگە لە كاریگەری دانان لەسەر ئەو لایەنانە. بەدڵنیاییەوە بۆماوە و

ژینگە كاریگەرییەكی هاوبەشیان لەسەر گەشەی جەستەیی و عەقڵی و هەڵچوون و گونجانی كۆمەڵایەتییەوە هەیە.

دیاریكەرەكانی ڕەوتاری منداڵ و هەروەها دیاریكەرەكانی كەسایەتیی ئەو بەرهەمی كارلێكی نێوان زگماكی (الفطرة) و ژینگەن. تێگەیشتن لەو مەسەلانە یارمەتیدەرە بۆ چارەسەركردنی ئەو گرفتانەی دواتر بۆ منداڵ دروست دەبن. ڕەنگە منداڵێك ببینین داكوبابی پێیان وابێت كە بەرامبەر ماجەراكانی دەوروپشتی بێباكە، كەچی لەوانەیە دیاریكردن بگاتە ئەوەی كەموكورییەك لە ڕژێنی دەرەقیدا هەبێت ئەوەش سەربكێشێ بۆ ئەوەی بڕیار بدرێ كە بە هۆی دەرنەدانی ڕژێنی دەرەقی جۆرێك لە بیركۆڵی تووشی منداڵەكە بووبێت. زانراویشە كە چارەسەر بە یۆد لە چالاككردنی گەشەی جەستەیی و دەروونی زۆر كاریگەرە بە تایبەتی ئەگەر ئەوە لە قۆناغێكی زووی سەرەتای تێبینیكردنی كەموكوڕی گەشەی عەقڵی و جەستەییدا بێت.

پەشۆكانی كەسایەتی لە منداڵیدا كە لەوانەیە لەسەر شێوەی لادان لە ڕەفتار دەركەوێت دەگەڕێتەوە بۆ هەستی قووڵی منداڵ بەوەی كە هەستكردن بە ئارامی و ئاسایشی لە دەست داوە و پاشان وا هەست دەكات كە لە لایەن ئەوانیترەوە بێزراوە، توانابەخشین بە منداڵ تا بكرێ بە ڕوون و ڕەوانی گوزارشت لەو هەستانە بكات كارێكە دەشێ وەكو هۆكارێك بۆ چارەسەری دەروونی بەكاربهێنرێ.

هەوڵەكانی قوتابخانەی دەروونشیكاری فەزڵی هەرەگەورەیان هەیە لە لادانی پەردە لەسەر ئەوەی كە: تێگەیشتنی ڕەفتاری پێگەیشتووان وردتر دەبێت ئەگەر ژیانی تاكمان لە منداڵیدا تاوتوێكرد. دیرۆكی كەسێتییە پەشۆكاوەكان ئەوە ئاشكرا دەكات كە بەدسازانی كەسیی و كۆمەڵایەتییان دەگەڕێتەوە بۆ شارەزاییی منداڵی.

لە منداڵیدا تەنها ڕەفتاری نامۆ و لار چێ نابێت بەڵكو ڕەوتاری ڕێكوپێكیش دروست دەبێت، تایبەتمەندییەكانی كەسێتیی ڕێكوراستی تاكی پێگەیشتوو و جۆرەكانی ڕەفتاری، سەردەمی منداڵی و شارەزاییەكانی، دەستی باڵایان تێدا هەیە: شەڕەنگێز

Scanned with CamScanner

یان ئاشتیخواز، خۆشەویست یان شەڕانی، تەنبەڵ و مشەخۆر یان سەربەخۆ دەبێت، ئەوە مێژووی گەشەکردنی دروستی دەکات.

گەشەی کەسێتی و پێکهاتەی لە منداڵیدا ڕۆڵێکی زیندوو لە گرفتە کۆمەڵایەتییەکان دیاری دەکات، ئەو ململانێیانەی لە نێوان تاکەکان دێنە کایەوە بۆ جیاوازییە کەسێتییەکان دەگەڕێتەوە. هەروەها ئاراستەی تاکەکان ڕەوو دایکو باوکیان و براو خوشکیان، خۆشویستنیان یان ڕق لێبوونەوەیان دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەریی قۆناغی منداڵی.

منداڵیی زوو پرسێکە بیرکردنەوەی ئەفلاتوونی فەیلەسووفی یۆنانی پێوە سەرقاڵ بووەو ئاماژەی بە زەرورەتی دۆزینەوەی لێهاتوویيە دیارەکانی منداڵ کردووە و لەبەر ڕۆشنایيی ئەودا کار بکرێ بۆ ئاراستەکردنی بۆ ئەو بوارەی لەگەڵیدا دەگونجێ.

بەڵام جۆن لوک کە پێی وایە منداڵ کە لە دایک دەبێ لاپەڕەیەکی سپییە، مەبەستی ئەوەیە منداڵ ئامادەیی هەیە بۆ وەرگرتنی هەموو جۆرە شارەزاییەک (هەموو جۆرەکانی فێربوون)، لێرەوە لەسەرمانە بە دوای بەکەڵکترین هۆکار بگەڕێین بۆ ڕاهێنانی منداڵ لەسەر نکوڵیکردنی خود، چونکە ئەوە ڕێگەمانە بۆ هێنانەدی پەروەردەیەکی دروست..

هەروەها جان جاک ڕۆسۆ ڕوونی کردۆتەوە کە منداڵ مەخلوقێکە ئەخلاقی هەیە، دەتوانێ باش لە خراپ جیا بکاتەوە، دوای ئەوە لە ئاکامی ئەو کۆتو بەند و قەدەغەکراوانەی بەسەریدا دەسەپێنرێ چاکی و فەزیلەکانی کەم دەبێتەوە، منداڵ بەسروشتی خۆی لە لەدایکبوونیەوە چاکە و، دەکرێ بە ڕێگایەکی باشتر فێرببێت ئەگەر هاتوو دەرفەتی بۆ ڕەخسێنرا تا ئازاد و بە پێی ئەوەی لەگەڵ سروشت و پێداویستییەکانی دەگونجێ گەشە بکات و، پیشەنگیی باشیش دەتوانێ جۆرە فێربوونێکی باشی پێبدات. لەسەر ئەو بنەمایە ڕۆسۆ داوای گەڕانەوە بۆ سروشتی کرد، لەوەدا چاکبوونی تاك و کۆمەڵگە هەیە. ئەو تێڕوانینەی ڕۆسۆ شوێنەواری لە

Scanned with CamScanner

پەروەردەدا هەبوو، ئەو ئاماژەی بەوەدا ئەو شارەزاییانەی ڕوودەدەن تاک لە چاکی و فەزیلەتە سروشتییەکەی دووری دەخەنەوە، ڕۆسۆ بەو قسانەی ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ئەوەی لە منداڵیدا ڕوودەدات کەسێتیی ئەو لە قۆناغەکانی دواتر دروست دەکەن.

لە کۆتاییەکانی سەدەی هەژدە بستالۆزی تێبینییەکانی لەبارەی گەشەی کوڕە سێ ساڵ و نیوەکەی پێشکەش کرد. هەروەها بستالۆزی جەختی لەوە کردەوە کە تاک لە منداڵیدا پێویستی بە ماڵێکی ئارام و سەقامگیر و پەروەردەیەکی میانڕەوانە هەیە.

پاشان تیدمان لێکۆڵینەوەیەکی لەمەڕ منداڵ پێشکەش کرد تێیدا بەدواداچوونی بۆ گەشەی زمانەوانی و عەقڵی و هەستەوەری و بزاوتی کرد، ئەوەش لە میانی قۆناغی یەکەمی ژیانی ئەو منداڵەی تەمەنی گەیشتۆتە دوو ساڵ و نیو.

هەروەها جۆهان هێربەرت پێی وایە بۆ پەروەردەکردنی منداڵ دوو بنەمای گرینگ هەیە: بنیاتنانی کەسایەتی لە ڕووی کۆمەڵایەتی و ڕەوشتەوە، هەروەها بە ڕێگەیەکی سیستماتیکی پلەبەند فێربکرێت.

کاتێ سەدەی نۆزدە هات نووسراوەکانی چارلز داروین و برسون ئەلکوت و هیتر دەرکەوتن، تێبینیی گشتی لەسەر ئەو کارانە ئەوەیە ئەوان پێویستیان بە ڕێبازی زانستی هەبوو ئەگەرچی لە دیاریکردنی ڕەوتی سایکۆلۆژیای منداڵ شوێنەواریان هەبوو.

بەڵام لەم ماوەیەدا لێکۆڵینەوەکانی ستانلی هۆڵ دەستی پێکرد کە تێیدا بۆ زانینی ڕەفتاری منداڵان و هەرزەکاران و خولیا و ئاراستەکانیان پشتی بە ڕاپرسی بەستبوو، ئەوەش بە پیادەکردنی ڕاپرسی لەسەر ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان و باوانیان. ئەگەرچی بۆمان هەیە ئەو لێکۆڵینەوانە بە سەرەتایەکی سیستماتیکی سایکۆلۆژیای منداڵی دابنێین بەڵام بەو میتۆدە نەبوو کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا باوە، ئەگەرچی ئەو کارانەی هۆڵ پێوەی سەرقاڵ بوو دواتر توانرا بە ڕێگایەکی زانستیتر لێیان وەکۆڵرێت بەڵام لێکۆڵینەوەکانی ئەو قەڵەمبازێك بوو بە ئاراستەیەکی دروست.

قوتابخانەی نوێی ڕەفتار ڕۆڵی لە لێكدانەوەی ڕەفتار هەبوو، ئەو لێكدانەوەیە لەسەر بنەمای تیۆری فێربوون دامەزراوە، ئەو تیۆرە ئاماژە بەوە دەكات كە فێربوون لەبەر ڕۆشنایی كارلێكی تاك لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری دێتەئاراوە كەوا بنەمای پاڵپشتی و پاداشت یان سزا ڕۆڵێكی گرینگ لە گەشەی ڕەوتاری تاكدا دەگێڕێ. هەروەها لێكۆڵینەوەكانی (بیاجیە)ش لە گەشەپێدان و پەرەسەندنی دەروونزانیی گەشە ڕۆڵی هەبوو.

پێویستە دان بەوەدا بنێین كە پێشكەوتنی سایكۆلۆژیای منداڵی پەیوەستە بەو پێشكەوتنەی لە لقەكانی دیكەی دەروونزانی هاتۆتە كایەوە، كەوا وردی لە ئامرازە بەكارهاتووەكان (ڕێگای تێبینی یان بەكارهێنانی تاقیكردنەوە و ئاماری سادە و پێشكەوتوو) زیاد بووە، ئەوەش پشت دەبەستێ بەو ئامێرە پێشكەوتووانەی لە چەشنی كۆمپیوتەر داهێنراون..

گرینگیی گەشە :

كۆڵەگە جەوهەرییەكان لە ژیانی مرۆڤی پێگەیشتوودا لەسەر چەند تایبەتمەندییەك وەستاوە، لەوێدا ویژدان یان پاڵنەری ئاكاری لە پەیوەندیی منداڵ بە باوانی یان ئەوەی جێی باوك دەگرێتەوە دروست دەبێت، لەوێدا زۆربەی ئاراستە دەروونییەكان كە دواتر زاڵ دەبن بەسەر (من) یان (خودی هەستی) دروست دەبن، لەوێدا تاك بە خۆگونجاندنێكی قووڵی بەهێز لەگەڵ ژینگەكەی دەگونجێ كە درێژە دەكێشێ و بە درێژایی تەمەنی منداڵی و پێگەیشتوویی و پیری كاردەكاتە سەر بنەماكانی ژیانی..

منداڵی، جاران و ئێستاش مەیدانێكی بەپیتی ئەو لێكۆڵینەوانەیە كە لە نێوان چەندان زانستی جیاوازدا دابەش بوون، هەروەها جگە لە زانایانی پەروەردە و مامۆستایان و باوان زۆرێك لە كەسانی تر بایەخێكی زۆریان بە منداڵ داوە، لەبەر

Scanned with CamScanner

هەموو ئەمانە منداڵ بۆتە تەوەری زۆرێك لە لقەكانی زانیاری و كردوویانەتە بابەتێك بۆ لێكۆڵینــەوەكانیان، هــەروەكو خــودی لێكۆڵینــەوەی منــداڵی درێژبۆتــەوە تــاوەكو هەرزەكاری و پێگەیشتوویی و پیریشی گرتۆتەوە.

ئـەو لێكۆڵینەوەیـە ئەوەنـدە پـەرەی سـەندووە تـا بۆتـە زانسـتێكی سـەربەخۆ كـە بریتییە لە (سایكۆلۆژیای گەشە) كە (تاقیكردنەوە)ی كردۆتە شیوازێك تا وای لێهاتووە ببێتە زانستێكی ئەزموونكاری، بەو واتایەوە سێ مەیدان دەگرێتەوە:

- سایكۆلۆژیای منداڵی.
- سایكۆلۆژیای هەرزەكاری.
- سایكۆلۆژیای پێگەیشتوویی و پیری.

لێكۆڵینـەوەی زانستیی گەشـە ئامـانجی دۆزینـەوەی پێـودانگی گونجـاوە بـۆ هـەر ڕواڵەتێك لە ڕواڵەتەكانی ئەو گەشەیە. زانینی پەیوەنـدی درێـژیی منـداڵ بـە تەمـەنی و پەیوەنـدیی كێـشی بـە درێـژی و تەمەنیـەوە و، پەیوەنـدیی زمـانی بـە قۆناغـەكانی گەشەیەوە، ئەگەر ئەوانە فەراهەم بـوون ئـەوا لێكۆڵـەر دەتـوانێ گەشـەی جەسـتەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی بە پێوەری دروست و جێگیر بپێوێت، بـەوەش دەتـوانێ ئـەو چەشـنانەی لادان و لاری بدۆزێتــەوە كــە بەســەر گەشــەدا دێــت، ئــەو دەتــوانێ بــەو هۆكارانەی هەیەتی گەشەی ئاسایی مامناوەند و گەشەی سستی دواكـەوتوو و گەشـەی خێـرای پێـشكەوتوو بناسـێتەوە، زانینــی ڕواڵــەت و قۆناغـەكانی گەشـەی جۆراوجـۆر كاریگەرییەكی گەورەی هەیە لەسەر تێگەیشتنمان بۆ سایكۆلۆژییەتی پرۆسە عەقڵییە مەعریفییــەكانی وەكــو بیركردنــەوە و یادكەوتنــەوە و خــەیاڵكردن و قۆناغــەكانی پەرەسەندنی ئەو پرۆسانە و لایەنە پێكچوو و جیاوازەكانی لە هەر ساڵێك لە ساڵەكانی ژیانی تاكدا.

دەشێ ئەو لێكۆڵینەوانە ببنە هۆی چەندان جۆری جیاواز لـە لێكۆڵینـەوەی بـەراورد كە ئامانجی ناسینی ئـەو ژینگـە و كلتورەیـە كـە پەیوەسـتە بـە گەشـەی تاكەكانـەوە.

Scanned with CamScanner

پاشان لەم گەشەیەدا توێژینەوەكان بەردەوام دەبن بۆ پەردە لادان لەسەر هۆكارەكانی تری جگە لە ژینگە.

لێكۆڵینەوەكانی گەشەی دەروونی دابەش دەبن بۆ:

١- لێكۆڵینەوەی ڕەفتاری تاك و گەشەی سروشتی كەوا دەردەكەوێ بە شێوەیەكی ڕێژەیی لە هەلومەرجی دەرەكی دەوروبەری سەربەخۆیە، واتە لێكۆڵینەوەی گەشە لەبەر ڕۆشنایی ئەو فاكتەرە بۆماوەیی و ئەندامییانەی كاری تێ دەكەن.

٢- شوێنەوار و كاریگەری هێزە جیاوازەكانی ژینگە لە ڕەفتار و گەشەی تاك، واتە: لێكۆڵینەوەی گەشە لە چوارچێوەی ژینگەی كۆمەڵایەتی و جوگرافی.

٣- لێكۆڵینەوەی شوێنەوار و كاریگەری ڕەفتار و گەشەی تاكەكان لە ژینگەی دەوروبەریان و لەو كلتورەی لە چوارچێوەیدا دەژین، بە واتای لێكۆڵینەوەی خودی ژینگە لە چوارچێوەی گەشەی مرۆڤ و ڕادەی گۆڕانی و شوێنەواری ئەو گۆڕانە لە ڕەفتاری داهاتوویدا.

پێناسەی گەشەكردن:

زنجیرەیەكی بەدوایەكداهاتووی پێكەوەبەستراوی گۆڕانكارییە كە ئامانجی یەك مەبەستی دیاریكراوە كە بریتییە لە كامڵبوونی پێگەیشتن و ڕادەی بەردەوامی و سەرەتای لێژبوونەوەی. گەشە بەو واتایە بە شێوەیەكی هەڕەمەكی ڕوونادات بەڵكو بەڕێكوپێكی پەرەدەسەنێت، هەنگاو بە دوای هەنگاودا دێت، واتە بە ڕێگەیەكی هەڕەمەكیدا ناڕوات.

گەشەكردن لەلایەك بە شێوەی چەندێتی دەبێت و لە لایەكی تریشەوە بە شێوەی چۆنێتی دەبێت، ئەو دووانە هەردووكیان پێكەوە دەڕۆن. منداڵ ئەندامەكانی لەشی گەشە دەكات، لە هەمان كات ئەركەكانی ئەو ئەندامانە گەشە دەكەن.

Scanned with CamScanner

هەروەها گەشە پرۆسەیەكی یەك بەدوای یەكە، سەرەتا دەست پێدەكات پاشان بە خێراییەكی یەكبینە پێشدەكەوێ و لەو ڕێگەیەی بەردەوام دەبێ تاوەكو دەگاتە ئامانجەكەی كە بریتییە لە پێگەیشتنی تەواو. ڕیتمی گەشەكردن تەخت نییە، هەندێ كات خێرایە و هەندێ كاتی تر سستە، منداڵیی بەرایی خێرایە پاشان گەشەكردن سست دەبێت. لە كاتی نزیكبوونەوەی پێگەیشتن گەشە بە بازدانێك خێرا دەبێت پاشان تێكڕایەكە كەم دەبێتەوە تا پێگەیشتنی تەواو.

تێكڕای گەشە بە جیاوازیی ڕواڵەتەكانی جیاوازە، گەشەی ڕیخۆڵەكان و دەزگای دەمار وەكو گەشەی كۆئەندامی سێكسی دواناكەوێ، گەشەی كۆئەندامی سێكسی سەرەتا لە حاڵەتی لاوازی و بچووكیدایە پاشان دەگاتە پێگەیشتوویی و گەشەی تەواو..

هەموو منداڵێك بە ڕێگەیەكی جیاواز لەویتر گەشە دەكات، بۆیە منداڵی قەڵەو و لاواز، درێژ و كورت، پێكهاتە بەهێز و لاواز، زیرەك و دەبەنگ دەبینین. منداڵ هەیە بێ ئەوەی سنگەخشێ بكات دەڕوات، هەشە گاگۆڵە دەكات ئینجا دەڕوات.

گەشە بە دابەشبوونی هێلكەی پیتێنراو بۆ دوو خانە دەست پێدەكات و، لە كاتی پێگەیشتنی پێكهاتەیی و وەزیفی كۆتایی پێدێت. گەشە بە دڵۆپە ئاوێك پاشان پارچەخوێنێك پاشان گۆشتپارەیەك دەست پێ دەكات دواتر دەبێتە منداڵ و هەرزەكارو گەنج و پیاو ئینجا پیر و كۆتایی ژیان.

گەشە دوو ڕواڵەتی سەرەكی هەیە:

١- گەشەی پێكهاتەیی: مەبەستمان لێی گەشەی تاكە لە قەبارە و شێوە و كێش و پێكهاتە، ئەوەش لە ئەنجامی گەشەی درێژی و پانی و بەرزی. تاك لە گەشەی دەرەكی گشتی وەكو گشت گەشە دەكات و، لە ناوەوەش بە پێی ئەندامە جیاوازەكانی گەشە دەكات.

٢- گەشـــەی وەزیفـــی: مەبەســـتمان لێـــی ئەركـــە جەســـتەیی و عـــەقڵی و كۆمەڵایەتییەكانـە تـاوەكو هـاوڕێی پەرەسـەندنی ژیـانی تـاك و فراوانبـوونی سنووری ژینگەكەی بێت، بەوەش گەشە بە هەردوو ڕواڵەتەكەی چەند گۆڕانكارییـەكی كیمیایی فسیۆلۆژی سروشتی دەروونی و كۆمەڵایەتی دەگرێتەخۆ. پێویستە تێبینی ئەوە بكەین كە ئـەو زانسـتە (دەروونزانیـی گەشـە) لـە سـەرەتایدا بـە ڕاوبۆچـوونە فەلسـەفییەكان پاشان بە توێژینەوە و بیردۆزەكانی زانستەكانی ژیان كاریگەر بوو.

Scanned with CamScanner

ڕێگا زانستییەكانی لێكۆڵینەوەی گەشەی دەروونی

ڕێبازەكانی لێكۆڵینەوە لە سایكۆلۆژیای گەشە :

لێكۆڵینەوەی دیاردەی گەشە یان لێكۆڵینەوەی ڕەفتاری منداڵان بە ڕێگەیەكی زانستی وا دەخوازێ بە شێوەیەكی مەبەستدار منداڵان بدەینە بەر سەرنج، واتە بە ڕێگەیەكی بابەتی تێبینیان بكەین، پاشان دارشتنەوەی ئەو تێبینیانە بە دارشتنەوەیەكی زانستییانە، واتە دارشتنەوەیەكی ئەوتۆ لە كۆتاییدا بمانگەیەنێتە بنیاتنانی تیۆرگەلێك كە بكارین بەهۆیانەوە لێكدانەوە بۆ ڕەوتارەكانیان بكەین و پاشان پێشبینی ئەو ڕەفتارەش بكەین.

كەواتە دەروونزانیی گەشە -وەكو هەر زانستەكی دیكە- ئامانجی كۆكردنەوەی ڕاستییەكان و پاشان ڕێكخستنیانە بە پێی ژمارەیەك بنەما كە ڕێ بە لێكدانەوەیەكی لۆژیكیانە دەدەن هەروەكو هەندێ كات ڕێ بە پێشبینیكردنی ڕووداوەكانی ئایندە و دەسوەردان بە چاككردنیان ئەگەر توانرا دەدەن. بۆیە پێویستە بۆ توێژینەوەی دیاردەی گەشە چەند ڕێگایەكی زانستی یان ڕێبازێك هەبێت چونكە هیچ زانستێك بە بێ ڕێباز نابێت.

١- ڕێگەی ئەزموونكاری:

هەندێك وادەبینن كە زۆرێك لە گرفتەكانی سایكۆلۆژیای گەشە ناكرێ یان ئاسان و گونجاو نییە ڕیگای ئەزموونكاری تێدا بەكاربهێنرێ، لەبەرئەوەی دژوارە منداڵان بخرێنە ژێر كارتێكەرەكانی وەكو لەدەستدانی خۆشەویستی یان لەدەسدانی ئومێد تاوەكو بزانین شوێنەواریان لەسەر كەسایەتیی منداڵ یان سازانی زاتی یان خودی چییە؟ ئایا دروستە بۆمان ئەگەر ویستمان شوێنەواری پشتگوێخستن لەسەر لادان بزانین داوا لە دایكو باوكیان بكەین منداڵەكانیان فەرامۆش بكەن تاوەكو دڵنیا بین

لەوەی مەیلی لادانیان لەلا گەشە دەكات، یان لانادەن وێڕای پشتگوێخستنیان لەلایەن دایك و باوكیانەوە.

ئەگەرچی بەكارهێنانی منداڵان لەو ڕێگەیەدا لە ڕووی مرۆییەوە سەختە بەڵام ئەم ڕێگایەش لە بواری سایكۆلۆژیای گەشە ژمارەیەك سوودی هەیە.

٢- ڕێگەی كلینیكی:

دەكرێ ئەو ڕێگەیە بەكاربهێنرێ بۆ لێكۆڵینەوەی گەمەی منداڵە كێشەدارەكان یان ئەو منداڵانەی وا دەردەكەوێ گەشەیان لە هێڵی سروشتیی خۆی لایداوە، هەوڵەكانی قوتابخانەی دەروونشیكاری گرینگیی شارەزاییەكانی قۆناغی منداڵی لەوەدا ڕوونكردۆتەوە كە دەبنە هۆكارێك بۆ دروستبوونی كێشە ڕەفتارییەكان كەوا پرۆسەی گەشەی سروشتی لە ڕەفتاری تاكی مرۆڤ بەرەو لادان دەبەن.

بە یاریكردن ژیانی منداڵی كێشەدار ئاشكرا دەكرێ، چونكە ئەو لە یارییدا پاڵنەرە هەستی و نەستییەكانی ئاشكرا دەكات. كەلەپووری سایكۆلۆژی ڕوونی دەكاتەوە كە چۆن وازی لە دیاریكردنی گرفتە دەروونییەكانی منداڵ و چارەسەركردنیان ئامرازێكی زۆر بەنرخە، هەروەها هۆكارێكیشە بۆ لێكۆڵینەوەی ئاراستە دەروونییەكانی ئەو منداڵە كێشەدارانە، بۆیە نۆڕینگە دەروونییە نوێیەكانی منداڵان ژوورێكی تایبەتی تێدایە كە چەند دەلاقەیەكی شووشەیی لێ كراوەتەوە و یەكلایەنە لێیەوە تەماشای ژوورەكە دەكرێ ، لەو ژوورەدا چەند بووكەشووشەیەكی تێدایە كە ئەندامانی خێزان پیشان دەدات: دایك و باوك، خوشك و براكان، بووكەشووشەیەكیش هەیە خودی منداڵەكە پیشان دەدات.

هەروەها هەندێ بووكەشووشە كە لە شێوەی ئاژەڵی جۆراوجۆر و پارچە كەلوپەل كە لە ماڵەوە دەست دەكەون و بڕێك لم و هەندێ ئاو، منداڵە كێشەدارەكە بەجێ

Scanned with CamScanner

دەهێڵرێ تاوەكو بە ئازادی یاری بكات و شارەزایەكی دەروونیش لەوێ ئامادە دەبێت و هەندێ پرسیاری ئاراستە دەكات، هەروەها هەندێ كات ئەو شارەزایە بە بێ ئەوەی منداڵەكە هەست پێ بكات چاودێری دەكات. شارەزاكە ئازادە لەوەی لەگەڵ منداڵەكەدا بمێنێتەوە یان بە تەنیا بەجێی بهێڵێت، لە حاڵەتی بوونی شارەزاكە لەگەڵ منداڵەكەدا چاودێری دەكات و هانی دەدات هەندێ لەو هەڵوێستانە دووبارە بكاتەوە كە پەیوەستە بە گرفتە دەروونی و هەڵچوونییەكانی منداڵەكە و هانی دەدات ئەو هەستانەی دەربڕێت كە دەترسا لەو چەشنە هەڵوێستانە دەربڕێت.لێرەدا دەرفەتی دەربڕینی هەڵچوونەكان بۆ منداڵەكە دەڕەخسێنرێ، ئەوەش دەبێتە هۆی سووككردنی هەندێ لەو گرژی و نیگەرانییانەی پێوەی دەناڵێنێ. بۆ نموونە دەبینین ئەو منداڵەی ڕق و كینەی بەرامبەر باوكی هەیە ئەو بووكەشووشەی باوكی دەنوێنێت هەڵگرتووە و سەری لێ كردۆتەوە و پاشان هەوڵ دەدات لە ژێر خۆڵ بیشارێتەوە.

هەروەها ئەو شێوازە بۆ تێبینیكردنی ڕەفتاری منداڵی ئاسایی لە چالاكی ڕۆژانەیدا دەگونجێ و، دەكرێ كامێرای وێنەگرتنیش بەكاربهێنرێت، بەوەش دەتوانین ڕەفتاری منداڵ بە وردی و بابەتییانە شی بكەینەوە.

٣- ڕێگای وەسفی:

ئەو ڕێگەیە لە قۆناغی تەمەنی جیاواز و بارودۆخی جیاواز وەسفی ڕەفتار و گەشەی منداڵ دەكات. ئەوەش لە ڕێی سەرنجی زانستیی مەبەستدارەوە دێت، لێرەدا لێكۆڵەر لە چەند ماوەیەكی جیاواز تێبینییەكانی بەوپەڕی وردییەوە تۆمار دەكات.

ڕێگەی وەسفی كە لەسەر بنەمای تێبینیی بابەتی دامەزراوە لەوانەیە درێژ بێت، بە واتا وەسفی ڕەفتاری یەك منداڵ یان ژمارەیەك منداڵ لە ماوەیەكی درێژدا، ئەوەش بە چاودێری گەشەیان لە ماوەی ساڵێك یان ساڵگەلێكی یەك بەدوای یەك، یان لە ماوەی قۆناغێكی دیاریكراوی تەمەن یان چەند قۆناغێكی یەك بەدوای یەكی تەمەندا.

Scanned with CamScanner

یان ڕێگەی وەسفی بە ڕێگەیەکی وەسفی خستنەڕوو دەبێت، وەك ئەوەی ڕەفتاری منداڵێك یان كۆمەڵە منداڵێك لە یەك ساڵدا وەسف دەكەین و بەراوردیان دەكەین بە هاوڕێكانیان لە هەمان تەمەندا.

٤- ڕێگای ماوەدرێژی پەیدۆزانە:

ڕێگەی ماوەدرێژ كە ڕێگەی پەیدۆزانەیە(بەدواداچوون) پشت دەبەستێ بە تێبینیكردنی ئەو جۆرە گۆڕانكارییانەی كە لە ڕەفتاری منداڵێك یان كۆمەڵە منداڵێك لە ماوەی قۆناغەكانی گەشەكردنیان مانگ بە مانگ یان ساڵ دوای ساڵ ڕوودەدەن. ئەگەرچی هەندێك هەن پێیان وایە ئەو ڕێبازە پێویستی بە كاتێكی درێژە و زۆری تێدەچێ و ئەوەش وا دەكات ئەو ڕێبازە بەكارهێنانی سەخت بێت بەڵام لە سیفەتە باشەكانی ئەو ڕێگەیە ئەوەیە كە كاردەكات بۆ جێگیركردنی گۆڕاوە جیاوازەكان كە دەشێ كار لە ڕەفتار بكات بێجگە لە گۆڕاوی گەشە نەبێت كە ئامانجی توێژینەوەكەیە.

٥- ڕێگای نمایشكراو:

ئەو ڕێگەیە لێكۆڵینەوە لە تایبەتمەندییە دەروونییەكانی كۆمەڵێك یان چەند كۆمەڵەیەكی ئەو منداڵانە دەكات كە هاوتەمەنن وەكو منداڵانی تەمەن شەش یان حەفت ساڵ، كۆمەڵە منداڵێك كە لە (١٠) منداڵ پێكهاتبن لە تەمەنی جیاواز (دوو ساڵ، چوار ساڵ، شەش ساڵ، هەشت ساڵ، دە ساڵ، دوازدە ساڵ) هەڵدەبژێرین، پاشان لەو دیاردەیەی كاری لەسەر دەكەین بەراورد لە نێوانیاندا دەكەین، وەكو ڕەفتاری كۆمەڵایەتی یان سازانی دەروونی یان جۆراندنی ڕەگەزی.

لە سیفەتە باشەكانی ڕێگەی نمایشكراو ئەوەیە كاتی پێویستی بۆ دەسكەوتنی زانیاری تایبەت بە دیاردەی لێكۆڵراو كەم كردۆتەوە.

Scanned with CamScanner

لێكۆڵەر دەتوانێ لە لێكۆڵینەوەكەیدا بۆ یەك بابەت دوو ڕێباز بەكاربهێنێ: ڕێبازی نمایشكراو بەكاردێنێ تاوەكو بۆی ڕوون ببێتەوە كە منداڵانی تەمەن (١٠) ساڵ ئەوانەی زیاد شەڕەنگێزن باوكێكی توندوتیژیان هەیە. هەروەها هەمان لێكۆڵەر دەتوانێ بە بەكارهێنانی ڕێبازی ماوەدرێژ لە هەمان دیاردە بكۆڵێتەوە تاوەكو بۆی ڕوون ببێتەوە لە چ ساڵێكدا منداڵەكە دەستی بەو ڕەفتارەی كردووە، هەروەها بزانێت توندوتیژیی باوكی منداڵەكە پێش یان دوای دەركەوتنی ڕەفتاری شەڕەنگێزیی منداڵەكە ڕووی داوە.

هەروەها (جیزل) لە لێكۆڵینەوەی تایبەتمەندییە دەروونییەكان لە ماوەی پێنج ساڵی یەكەمی ژیانی منداڵ گرینگی داوە بە بەكارهێنانی هەردوو ڕێگاكە، هەروەكو ئەو پێوەری زیرەكییەی (بینیە وسیمون) دایناوە گرینگیی ڕێگەی نمایشكراو دووپات دەكاتەوە.

٦- ڕێگای مێژوویی:

لەوانەیە لێكۆڵەر پێویستی بەوە بێت بەراورد بكات لە نێوان درێژیی كۆمەڵە منداڵێك و باووباپیرانیان یان لە نێوان ئەنجامی كۆمەڵێك منداڵ و كۆمەڵێك منداڵی تری پێشوو لە هەمان قوتابخانە یان پۆل لەگەڵ هەمان مامۆستا یان مامۆستایان و ، لەگەڵ هەمان پرۆگرام تاوەكو لایەنە سلبی و ئیجابییەكانی پرۆگرامەكان یان شێوازی وانەگوتنەوە بزانێت.

هەروەها لە میانەی مێژووی ژیانی تاك یان كۆمەڵە تاكێك دەتوانرێ جۆری ئاراستەی گەشەی ئەو تاكە یان ئەو كۆمەڵە تاكە بزانرێ و پاشان بۆ دەرخستنی جیاوازییە تاكایەتییەكانی نێوان ئەو تاكانە لێكۆڵینەوەیەكی بەراوردكاری ئەنجام بدرێ.

Scanned with CamScanner

لەوەی ڕابردوو دەتوانین دەرکی ئەوە بکەین کە خودی منداڵ بۆتە تەوەری لێکۆڵینەوە بەتایبەتی ساڵە زووەکانی تەمەنی، چەندان لێکۆڵینەوە کراوە لەبارەی ڕادەی بەدەمەوەهاتنی منداڵی شیرەخۆر بۆ وروژێنەرە جیاوازەکان و شوێنەواری گەشە لە پەرەسەندنی ڕەفتار، بەڵکو گەیشتۆتە ئاستێك لێکۆڵینەوەکانی گەشە پەیوەست کراوە بە لێکۆڵینەوەکانی دەروونزانیی ئاژەڵ، هەروەها چەندان لێکۆڵینەوە کراوە لەبارەی زمان و دروستبوون و پەرەسەندنی لە لای منداڵ. هەروەها دروستبوونی پێودانگە کۆمەڵایەتی و بەها ئاکارییەکان. لەبەر ڕۆشنایی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی پێشوو ڕواڵەتەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیی دەروونی لای مرۆڤی پێگەیشتوومان بۆ ڕۆشن بووەتەوە، لەبەرئەوەی گەڕێندراوەتەوە بۆ سەرچاوەکانی بەرایی کە قۆناغی منداڵیی زووە.

هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانە حەقیقەتی جیاوازییە تاکایەتییەکانی نێوان منداڵانیان ڕوون کردۆتەوە لە: خێرایی گەشە و ڕادەی کاریگەربوونی ئەو جیاوازییانە بە توخمی نێر یان مێ و بە ڕەگەز یان نەژاد و بە ژینگەی کۆمەڵایەتی و بە ئاستی ئابووری و هۆکارەکانی ترەوە.

پ: ئێستا دەروونزانیی گەشە بایەخ بە چی دەدات؟

و: ئەو بایەخ دەدات بە لێکۆڵینەوەی قۆناغەکانی گەشە بەتایبەتی قۆناغی پێش لەدایکبوون و کۆرپەلەزانی و پەیوەندیی منداڵیی مرۆڤ بە منداڵیی ئاژەڵان، ڕواڵەتەکانی منداڵی و گەشە لە لای مرۆڤی سەرەتایی و، لێکۆڵینەوەی ڕەفتاری کۆرپە ڕاستەوخۆ دوای لەدایك بوونی و، دروستبوونی ڕەوتار و ڕواڵەتەکانی گەشەکردنی لە لای بوونەوەری زیندووی وەکو تاك و، دروستبوونی ڕەفتار و ڕواڵەتەکانی گەشەی لە کن جۆری مرۆڤ بە گشتی. هەروەها دەکۆڵێتەوە لە شوێنەوار و کاریگەریی ژینگە و فاکتەرە کلتورییەکان لە گەشە و ئەو جیاوازییە تاکایەتییانەی لە نێوان منداڵاندا هەیە.

پاشـان ئـەوە تێدەپـەڕێنێ و لـە ڕواڵەتـەكانی گەشـەی جەسـتەیی و دەروونـی و كۆمەڵایەتی و پاشان سیفەتە سەرەكییەكانی پێگەیشتن دەكۆڵێتەوە.

Scanned with CamScanner

هۆکارە کاریگەرەکانی گەشە

لە گرینگترین هۆکارە کاریگەرەکان لە گەشە :

١- بۆماوە کە لەلایەن دایكو باوك و باووباپیران و نەژادەوە بۆ تاك دەگوازرێتەوەو بریتییە لە گۆڕاوە بایۆلۆژییەکان.

٢- پێکهاتەی ئەندامی کە گوزارشتە لە شێوەی ئەندامەکانی ناوەوە و دەرەوە، بە واتایەکی تر ئەرکی هەندێ ئەندامەکانی ناوەوە بە تایبەتی کوێرەڕژێنەکان کە هۆرمۆنگەلێك دەردەدەن کاردەکاتە سەر گشت ڕواڵەتەکانی ژیان لە سەرجەم ئاستە جیاوازەکانیدا.

٣- ئەو خۆراکەی بوونەوەرە زیندووەکە لە گەشە و بنیاتنانی خانە لەناوچووەکان و پێکهێنانی خانە نوێیەکانی تر پشتی پێ دەبەستێ.

٤- ئەو ژینگە کۆمەڵایەتی و کلتورییەی بەسەر تاکدا زاڵە کاتێ کاروباری ژیانی لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە بە یەکێکەوە پەیوەست دەبێ، کاتێ بازنەی ژیانی فراوان دەبێ و پەیوەست دەبێ بە باوك و برا و خزمەکانی و لە قوتابخانەکەی و تا دەرچوونی بۆ ژیانی کردەیی.

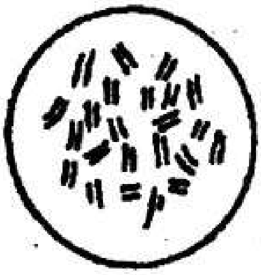
لەو لێکۆڵینەوەیەمان بۆ هۆکارە جیاوازەکان هەوڵ دەدەین بە درێژی شییان بکەینەوە تاوەکو کاریگەری و شوێنەواریان لە گەشەدا ڕوون بکەینەوەو، جەخت بکەینەوە لە کارلێککردنیان لەگەڵ یەکتر و پێکداچوونیان بە ڕەنگە جیاوازەکانیان و کاریگەربوونی بەردەوامیان بۆ بنیاتنانی ژیانی تاك لە ئێستا و ڕابردوو و ئایندەی نزیكو دوور و ئەو مەبەستانەی ئامانجیەتی و بۆیان دەچێت.

Scanned with CamScanner

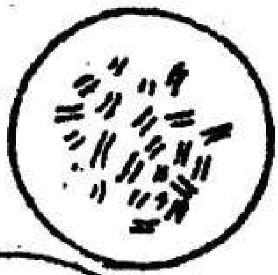
بۆماوە:

ژیانی كۆرپەلە بە یەكگرتنی خانەی نێرینە لەگەڵ هێلكۆكەی مێینە دەست پێدەكات، ئەوەش كاتێ سپێرمی پیاو بەرگی دەرەوەی هێلكۆكەی مێینە دەسمێت و بەردەوام دەبێ لە ڕۆیشتن تا ناوكەكەی بە ناوكی هێلكۆكەوە دەنووسێت.بەم جۆرە هێلكۆكەی پیتێنراو دروست دەبێ و ژیانی كۆرپەلە دەست پێدەكات. تەماشای (شێوە ١ – ٤) بكە.

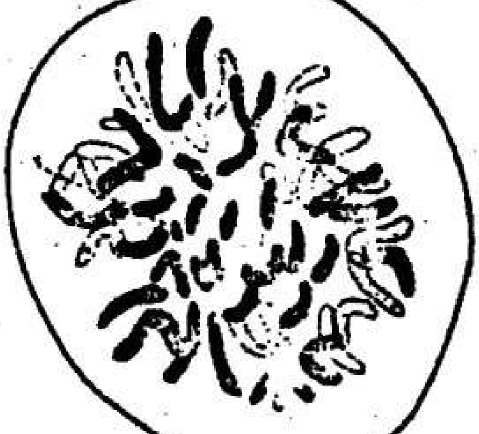
خانەیەكی زاوزێی نێرینە
(شێوە –١–)



خانەیەكی زاوزێی مێینە
(شێوە –٢–)



سپێرم
(شێوە –٣–)

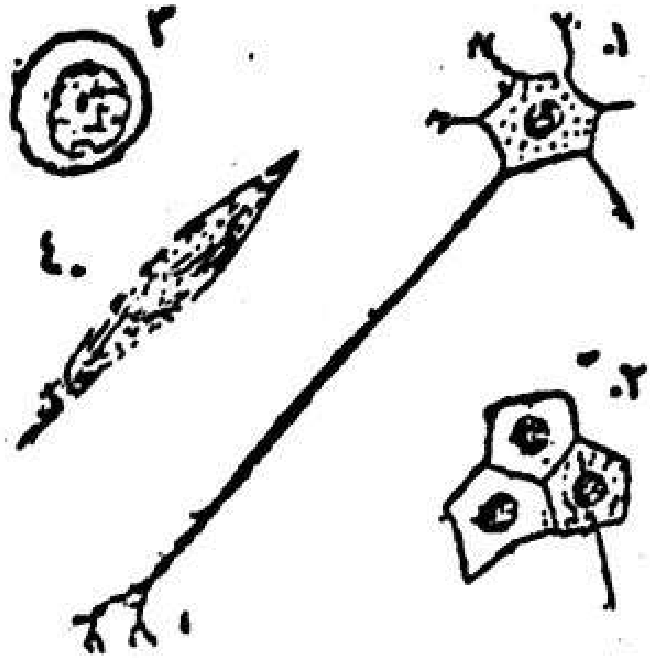


(شێوە – ٤ –) خانەیەك لە خانەكانی مرۆڤ كە كرۆمۆسۆمەكانی دەرخستووە

هێلكۆكەی پیتێنراو هەموو تایبەتمەندییە بۆماوەییەكان (جینەكان)ی هەریەك لە دایك و باوك بەڵكو باووباپیرانیشی هەڵگرتووە. ئەو هێلكۆكەیە هەموو شیانێكی زیندوو بۆ بوون بە مرۆڤی نێر یان مێ هەڵگرتووە.

خانەكانی نێو لەش یان خانەی جەستەیی یان خانەی میكرۆبی دەبن، هەموو خانەكان كرۆمۆسۆمەكانیان لەخۆگرتووە، كرۆمۆسۆمەكان گوێزەرەوەی بۆماوەن و، خانە جەستەییەكانیش خانەكانی لەش دەگرنەوە و خانە میكرۆبییەكان ناگرنەوە.

خانە میكرۆبییەكان بریتین لە خانەكانی سپێرم و هێلكۆكەكانی مێینە و ، وەكو خانەكانی تری لەش گەشە دەكەن. هەروەها خانە جەستەییەكان كۆنترۆڵی پێكهاتەكانی جەستە دەكەن: ئەندامەكان و ماسوولكەكان و ئێسكەكان و دەمارەكان و هەستەكان. هەندێ لەو كۆئەندامانە لەگەڵ لەدایكبوونەوە توانای ئەنجامدانی ئەركەكانی هەیەو ،هەندێكی تر بەر لە لەدایكبوون توانای بەجێگەیاندنی ئەركەكانی هەیە. سەیری شێوە(٥) بكە.



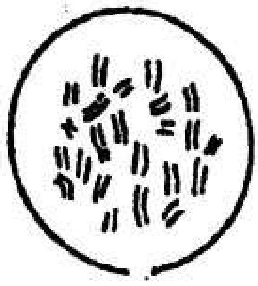
(شێوە — ٥ —) چەندخانەیەكی لەشی مرۆڤ:

١— لە مێشك، ٢— لە جەرگ، ٣— لە خوێن، ٤— لە ماسوولكەكانی ریخۆڵەكان.

بۆهێلەکان (جینەکان):

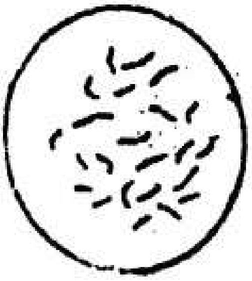
ناوکی سپێرمی نێرینە (٢٣) داوی تێدایە کە لە داوی ملوانکە یان تەزبێح دەچێت، ئەو داوە چەند دەنکۆڵەیەکی بچووکی هەڵگرتووە کە پێی دەگوترێ بۆهێلەکان(جینەکان)، ئەوانە بچووکترین یەکەی بۆماوەن. بۆهێلەکان(جینەکان) هەموو ئەو سیفەتە بۆماوەییانە هەڵدەگرێ کە هەندێ سیفەتی بوونەوەری زیندوو دیاری دەکات و، هەر بۆهێلێك ئەرکێکی تایبەتی ئەو سیفەتە بۆماوەییانە ئەنجام دەدات، ئەوەش لەبەر جیاوازیی هەر جینێك لەویتر. هەندێ جینی تر تایبەتمەندییە تاکایەتییەکانی وەکو ڕەنگی قژ و پێست و چاو و ئەگەری نەخۆشی لەخۆدەگرێ. ئەو داوانە پێیان دەگوترێ بۆیەگەراکان یان کرۆمۆسۆمەکان چونکە بەخێراییەکی زۆر ڕەنگ و بۆیەکان دەمژن، ناوکی هێلکۆکە (٢٣) کرۆمۆسۆمی تێدایە، بەوەش ناوکی هێلکۆکەی پیتێنراو (٤٦) کرۆمۆسۆمی تێدایە کە نیوەیان لە باوك و نیوەکەی تریان لە دایکەوەیە.

هەر جووتێك لەو کرۆمۆسۆمانە لە شێوە و قەبارە و سیفەت و.... هتد. لە جووتێکی تر جیاوازە. تەماشای (شێوە ٦– ٧) بکە.



هێلکۆکەیەکی پیتێنراو

(شێوە – ٦ –)

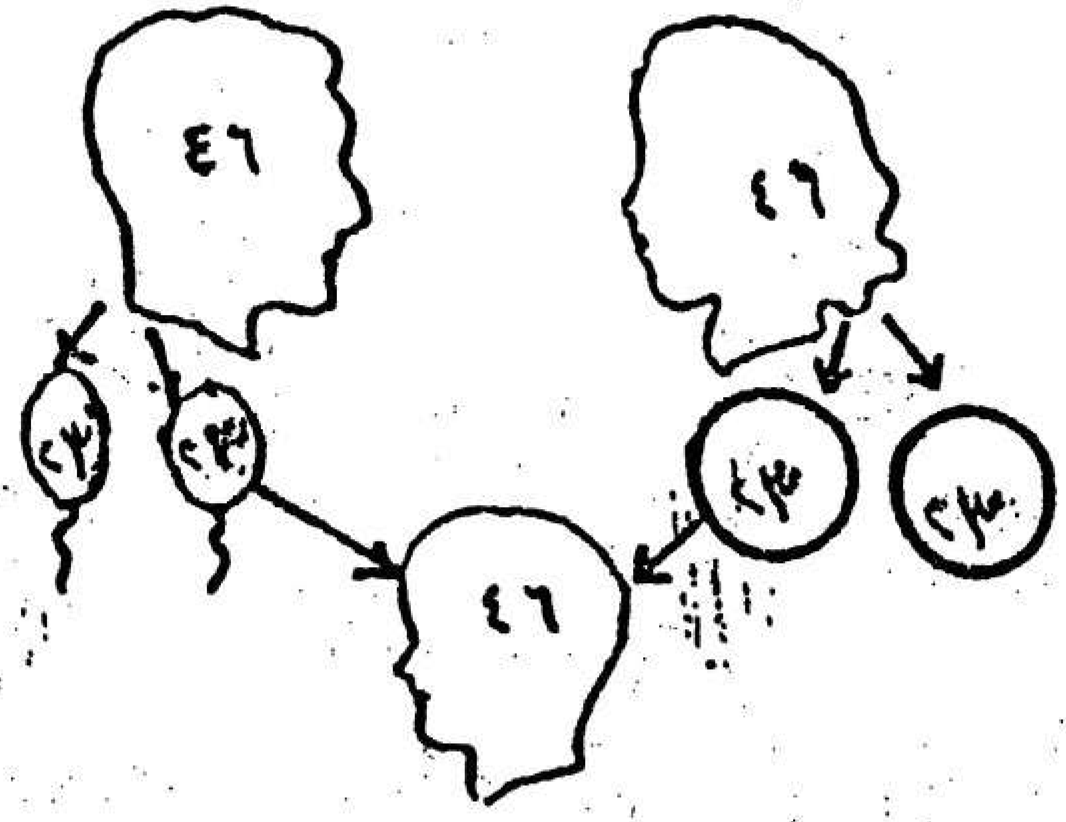


هێلکۆکەیەکی نەپیتێنراو

(شێوە – ٧ –)

خانە جەستەییەکان لە پرۆسەی دابەشبوونی خانەییدا دابەش دەبێت، هەر جینێك کۆپیەکی وەکو خۆی دروست دەکات، (٤٦) کرۆمۆسۆمەکەی هەر خانەیەك گەشە

دەکات و بە درێژی دابەش دەبێت و ژمارەکەی دوو هێندە دەبێتەوە و دەبێ بە (٩٢)، پاشان نیوەی ژمارەی (٩٢) کرۆمۆسۆم ڕوودەکاتە جەمسەرێکی خانەکە و نیوەکەی تریش ڕووەو جەمسەرەکەی تری بەرامبەری یەکەم دەچێت، لەو بارەدا خانەکە خۆی ڕێکدەخاتەوە دەبێتە دوو بەش هەر بەشێك (٤٦) کرۆمۆسۆم لەخۆدەگرێ، واتە هەر بەشێك دەبێتە خانەیەکی سەربەخۆ، لێرەدا دوو خانەمان بۆ دروست دەبێت کە وەکو ئەو خانەیەی یەکەمن کە دابەش بووە. سەیری (شێوە-٨-) بکە.

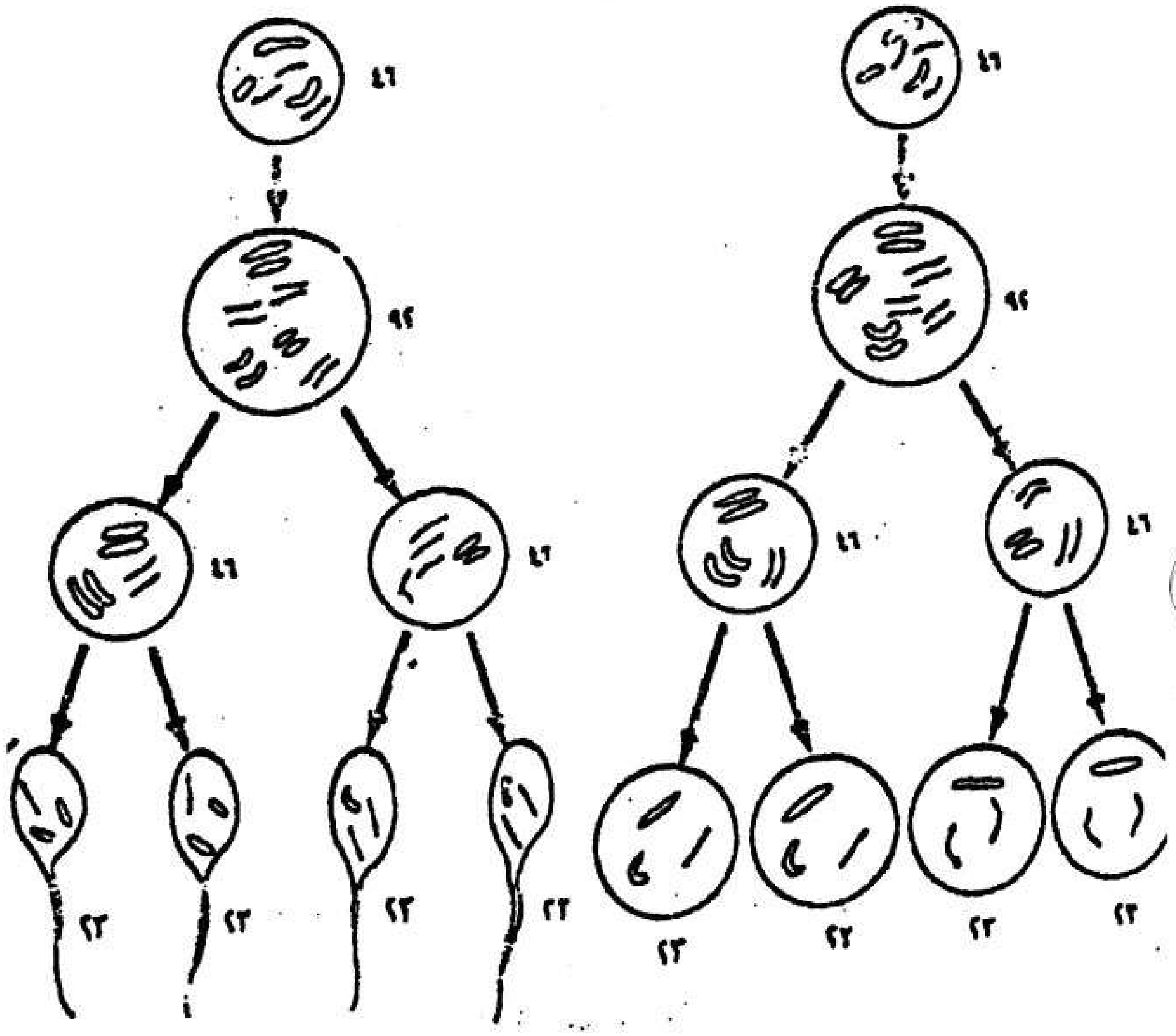


(شێوە -٨-) کرۆمۆسۆمەکانی نێوان باوان و منداڵان

خانە میکرۆبییەکان، واتە سپێرمی پیاو و هێلکۆکەی ژن ئەگەرچی لە پێکهاتەی کیمیایی بنەڕەتیدا لە خانە جەستەییەکان دەچێت بەڵام تەنها (٢٣) کرۆمۆسۆمی لەخۆگرتووە. هەروەها ئەو دوو جار دابەش دەبێت بە جۆرێك هەر خانەیەك چوار خانە بەرهەم دێنێت، هەر خانەیەك (٢٣) کرۆمۆسۆم لەخۆدەگرێت، سپێرم یان هێلکۆکەی

Scanned with CamScanner

پەیدابوو لەو دابەشبوونە نیوەی ژمارەی گشتی جینەکانی داکوباب لەخۆدەگرێ، بە شێوەیەك هێلکۆکەی پیتێنراو (٤٦) کرۆمۆسۆم لەخۆدەگرێ، ئەو لەو حاڵەتەدا ناوکی بوونەوەری مرۆییە کە (٢٣) کرۆمۆسۆم لە باوك و هەمان ژمارەش لە دایکی وەردەگرێ. لە حاڵەتی پیتاندندا دەبینین ئەو (٢٣) کرۆمۆسۆمەی لە باوك هاتووە دەگەڕێ بە دوای کرۆمۆسۆمێکی گونجاو لەو (٢٣) کرۆمۆسۆمەی لە دایکەوە هاتووە. سەیری (شێوە -٩-) بکە.

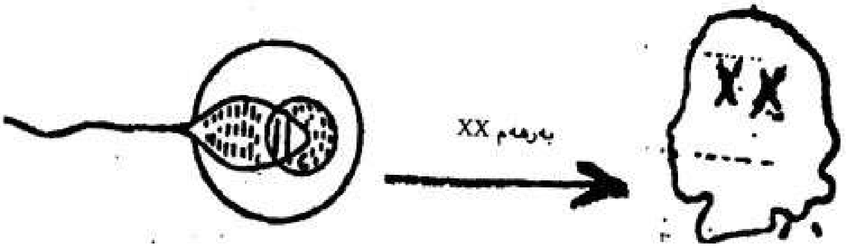


(شێوە -٩-) دابەشبوونی خانەی میکرۆبی

Scanned with CamScanner

(٢٢) جووت لەو کرۆمۆسۆمانە تایبەتە بە دیاریکردنی سەرجەم ئادگارە بۆماوەییەکان جگە لە ڕەگەزی منداڵەکە، ئەو جووتە کرۆمۆسۆمەی دەمێنێتەوە ڕەگەز دیاری دەکات. ئەگەر کرۆمۆسۆمی دایک(X) و کرۆمۆسۆمی باوک(X) بوو ئەوا منداڵەکە مێینە دەبێت. ئەگەر کرۆمۆسۆمی دایک (X) بوو و کرۆمۆسۆمی باوک (Y) بوو ئەوا منداڵەکە نێرینە دەبێت. تەماشای (شێوە-١٠-١١-) بکە.

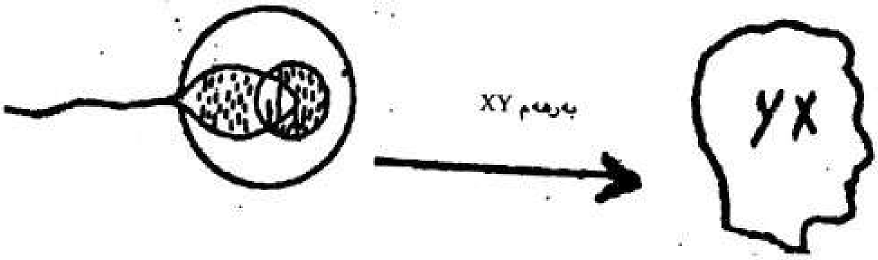
ئەگەر کرۆمۆسۆمی دایک(X) و کرۆمۆسۆمی باوک(X) بوو ئەوا منداڵەکە مێینە دەبێت.



ئەنجامەکەی کچە

(شێوە-١٠-)

ئەگەر کرۆمۆسۆمی دایک (X) بوو و کرۆمۆسۆمی باوک (Y) بوو ئەوا منداڵەکە نێرینە دەبێت.



ئەنجامەکەی کوڕە

(شێوە-١١-)

ئەو هۆکارانەی کاردەکاتە سەر بۆهێلەکان:

بۆهێل(جین)ە بۆیەگەراکان لەگەڵ یەکتر و ژینگەدا لە کارتێکردنە سەرگەشە هاوکاری یەکتر دەکەن، هەروەها تێبینی دەکرێ ئەو بۆهێلانە بەم شێوەیەی خوارەوە کاردەکەن:

١- بە کارلێککردنیان کار لە یەکتر دەکەن.

٢- بە کارلێککردنی لەگەڵ ئەو ماددانەی لەو ژینگە دەرەکییەی خانەکەی تێدا دەژی پێی دەگات.

Scanned with CamScanner

٣- بە كارلێككردنی لەگەڵ ماددەی ناوەوەی خانەكە واتە سایتۆپلازم.

٤- بە كارلێككردنی لەگەڵ ئەنجامە كیمیاوییەكانی جینەكانی دیكە.

(شێوە-١٢-) بۆیەگەراكان كە جووت جووت ڕێكخراون - جووتی ژمارە (٢٣) هی نێر جیاوازە لە هی مێ، مێیەكە(سەرەوە) لە (XX) پێكهاتووە، بەڵام لە نێردا(سەرەوە) لە (YX) پێكهاتووە.

سیفەتەكان و ڕەگەز:

كرۆمۆسۆمەكانی (X-Y) دەبنە هۆی جیاوازیی سیفەتە بۆماوەییەكان بەپێی ڕەگەز جا نێر بێت یان مێ، یان لكاو دەبێ پێوەی یان بە جۆرەكەی كاریگەر دەبێ یان تایبەت دەبێ بەو. بۆ نموونە ڕەنگ كوێری سیفەتێكە پەیوەستە بە نێرەكانەوە و لە مێیەكان كەم دەردەكەوێ، سەرڕووتانەوەی بۆماوەیی سیفەتێكە لە نێرینەكان دەردەكەوێ و لە مێینەكانەوە دوورە، واتە پەیوەستە بە جۆری ڕەگەزەوە، لەبەر نەبوونی پارێزگارییەك لە لای كۆرپەلەی نێر لە زۆربەی جینەكانی سیفەت كە هەڵیدەگرێ ئەو بە پلەیەكی زیاتر لە مێ ئەگەری تووشبوونی بە (هیمۆفیلیا-نەمەیینی خوێن) هەیە كە مێینە(دایك) بۆ كوڕ و كچەكانی دەگوازێتەوە و لە نێرینەكان دەردەكەوێ و مێینەكان لێی دوورن. گۆڕانە جەستەییەكان كە لە كاتی پێگەیشتندا بەسەر تاكەكاندا دێت لە كوڕی لاودا بە شێوەیەك و لە كچی لاویشدا بە جۆرێكی تر دەردەكەوێ. جیاوازیی ئەو گۆڕانانەش دەگەڕێتەوە بۆ دەردانی ڕژێنە زایەندییەكان و هەندێ كوێرەڕژێنی تر كە هۆرمۆنەكان دەوروژێنن. سەیری (شێوە-١٢-) بكە.

وەكو زانراوە هۆرمۆنی ئەندرۆجین كە هۆرمۆنێكی نێرینەیە و هۆرمۆنی ئیسترۆجین كە هۆرمۆنی مێینەیە لە هەردوو ڕەگەزەكە دەردەدرێ، بەڵام هۆرمۆنی ئەندرۆجین بە ڕێژەیەكی زیاتر لە لای نێرینە دەردەدرێ وەك لە لای مێینە، هۆرمۆنی ئیسترۆجینیش

Scanned with CamScanner

لە لای مێینە بە ڕێژەیەکی گەورەتر دەردەدرێ وەك لـە لای نێرینـە. ڕێـژەی گونجاوی هۆرمۆنی ڕەگـەز لـە لای نێـر و مـێ دەبێتـە هـۆی گەشـەی جەسـتەیی و دەروونـی بۆ هەردوو ڕەگەزەکە، تێکچوونیـشی دەبێتـە هـۆی شـێوانی ڕواڵەتـەکانی ڕەفتـار و بنیاد لەلای نێر و مێدا.

بێگومـان ئـەو کەموکوڕییـە بۆماوەییـە دەرەنجـامی دەروونـی و جەسـتەیی و تەندروستی دەبێت کە هەندێکیان دەبنە هۆی کوێری و هەندێکی تریان دەبنە هۆی زوو مـردن، لـە پـاڵ کـەموکوڕیی بۆمـاوەیی درێژخایـەن کـە هەنـدێکیان چاکدەبنەوە یان چارەسەرکردنی ئەستەم دەبێت.

بۆهێڵەکان جووتی دوانەن، ئەگەر دوو تاکە بۆهێڵ(جین) لە دوانەکەدا جیـاواز بـوون ئـەوا یـەکێکیان زاڵ دەبـێ بەسـەر ئـەویتردا و پاشـان سـیفەتەکەی بـاو و دەرکـەوتوو دەبێت و ئەویتر لادەچێ و بزر دەبێت.

بۆماوە و ژینگە:

هۆکارە جیاوازەکانی بۆماوە لەگەڵ هۆکارەکانی ژینگە جا ئەندامی بن یان خـۆراکی یان دەروونی یان عەقڵی یان کۆمەڵایەتی یان چەشنەکانی تـری ژینگـە لـە دیاریکردنی سیفەتەکانی تاکدا و لـە جیـاوازیی ڕێڕەوەکـانی ژیـانی یـان ئاسـتەکانی پێگەیـشتنی و ڕادەی خۆگونجان و نەگونجانی کارلێك دەکەن و، سـیفەتەکانی تـاك لـە کاریگـەربوونی بەو هۆکارە جیاوازانە بە ڕوونی لە یەکتر جیاوازن، ئـەو سیفەتانەی زۆر کـەم دەکەونـە ژێر کاریگەریی ژینگە پێیان دەگوترێ سیفەتە بۆماوەییـە ڕەسـەنەکان و گرینگترینیـان ڕەنگی چاوەکان و ڕەنگی قژ و جۆری خوێن و شێوەی ڕووخسار و شـێوەی جەسـتەیە کە ڕەنگە بگۆڕێن، بەڵام خانە میکرۆبییەکان واتە ئەو بۆیەگەرایانەی تاك هەڵیدەگرێ لە کـاتی دووگیانیـدا بـۆ منداڵـەکانی دەگوازێتـەوە بۆیـان نییـە بگـۆڕێن بـەڵام دەکرێ

جینەکان لە هەندێ بارودۆخی تایبەت بگۆڕێن یان بمرن، بینا لەسەر ئەوە ئەو گۆڕانانەی بەسەر سەرتاسەری لەشدا دێت کار لەو تایبەتمەندییە بۆماوەییەی خانە میکرۆبییەکان ناکات کە بۆ نەوەکانی داهاتوو دەگوازرێنەوە.

ئەو سیفەتانەی لە ناوەڕۆکیدا پشت بە ژینگە دەبەستێ و بە ئەستەم نەبێ ناکەوێتە ژێر کاریگەریی جینەکان پێی دەگوترێ سیفەتە وەرگیراوەکان و لە گرینگترینیان: ڕەوشت و پێودانگە کۆمەڵایەتییەکان و بەها باوەکانە. ئەو سیفاتەنەشی کە دەگەڕێنەوە بۆ ژینگە و بە دەگمەن دەکەونە بەر کارتێکردنی بۆماوە پێیان دەگوترێ سیفەتە بۆماوەییە ژینگەییەکان یان ئامادەییە سروشتییەکان و لە پێگەیشتنیدا پشت بە ژینگە دەبەستێ و لە کورتهێنانی بە گەیشتن بەو پێگەیشتنەدا بەو کاریگەر دەبێت، ڕەنگە لە گرینگترین ئەو سیفەتانە ڕەنگی پێست بێت، ئەوەش لەبەر کاریگەریی تیشکی ڕۆژ لەسەر ڕەنگدا هەروەکو بۆ گەشتیاران ڕوودەدات، هەروەها زیرەکی و بەهرە عەقڵییە جۆراوجۆرەکان و سیفەتە کەسێتییەکان و توانای فێربوون لە قوتابخانە چەند سیفەتێکی ترن.

بۆماوە ڕەگەزی منداڵ دیاری دەکات و ژینگە هیچ دەستێکی لەوەدا نییە، بەڵام ژینگە دەتوانێ ڕێ بە سیفەتە بۆماوەییەکان بدات بگەن بە مەبەستەکانیان یان تەگەرە بخاتە بەردەم گەیشتن بەو مەبەستە بەڵام لێی ناگۆڕێت.

هەروەها دەتوانرێ شوێنەوار و کاریگەریی ڕێژەیی هەر یەك لە بۆماوە و ژینگە لە گەشەی منداڵدا بدۆزرێتەوە، ئەوەش بە لێکۆڵینەوەی سیفەتەکانی دوانەیی وەکویەك کاتێ لە یەك ژینگەدا دەژین و کاتێکیش هەر یەکێکیان لە ژینگەیەکی جیاواز لەویتر دەژی.

لەبەرئەوەی دوانە وەك یەکەکان لە پیتاندنی یەك هێلکۆکەی مێینە بە یەك سپێرمی نێرینە پەیدا دەبێت، کەواتە سیفەتە بۆماوەییەکانی هەر دوانەیەك لەو دوانەیانە چوونیەك دەبێت. ئەگەر دوو دوانەیی وەك یەك لە دوو ژینگەی جیاواز ژیان

ئەوا شوێنەواری ژینگە لەو سیفەتانەی دەكەوێتە ژێر كاریگەریی ژینگە دەردەكەوێ و، دەتوانرێ وێنەی ئەو تاقیكردنەوەیە لەسەر دوو دوانەی تری هاوشێوە كە لە یەك ژینگەدا دەژین و دوو دوانەی ناهاوشێوە كە بەیەكەوە لە یەك ژینگەدا دەژین بكرێت. بەم شێوەیە لە بەراوردكردنی ئاكامەكانی تاقیكردنەوەكان شوێنەواری ڕێژەیی هەریەك لە بۆماوە و ژینگە لەسەر گەشە و ڕادەی پشتبەستنی سیفەتە جەستەیی و عەقڵییە جیاوازەكان لەسەر بۆماوە لەلایەك و، لەسەر ژینگە لەلایەكی ترەوە دەزانین. هەروەها دەبینین كە گەشەكردن لە هەندێ ڕواڵەتەكانی بەتەواوی دەكەوێتە ژێر كاریگەریی بۆماوە پاشان لە هەندێ ڕواڵەتی تر كاریگەری ئەم بۆماوەیە سووك دەبێت و، گرینگیی ژینگە زیاد دەبێت پاشان لە هەندێ ڕواڵەتی دیكەی گەشە كاریگەریی ژینگە دەگاتە ئەوپەڕی.

بێگومان دایكی تووشبوو بە نەخۆشی بەرزی فشاری خوێن یان نەخۆشی میزەشەكرە دەشێ ببێتە هۆی مردنی كۆرپەلەكەی بەر لە هاتنەدنیای، بێگومان ئەوەش هۆكارێكی ژینگەییە. یان دایكی دووگیان ڕووبەڕووی هەلوێستێكی هەڵچوونی توند دەبێتەوە دەبێتە هۆی هاتنەوەیەكی منداڵدان و بە ناودا پاڵ بە كۆرپەلەوە دەنێت و دەبێتە هۆی لەبارچوون.

ئێمە ڕۆڵەی ژینگە و بۆماوە پێكەوەین، بە واتا بەرهەمی پێكەوەی كارلێكی ژینگە و بۆماوەین، بۆماوە ئەوە دیاری دەكات كە تاك دەتوانێ بیكات و، ژینگەش ئەوە دیاری دەكات كە تاك لەو سنوورەی بۆماوە دیاریكردووە دەیكات، لەبەرئەوە ژینگەی باش توانا خراپەكانی بۆماوە باش ناكات.

Scanned with CamScanner

ئامانجی بۆماوە:

بۆماوە سیفەتە گشتییەكانی جۆر و بنەچە(سولالە)كانی جۆر دەپارێزێ و پاشان باوان و منداڵەكانیان لە سیفەتە بۆماوەییەكانیان لە یەكتر نزیك دەخاتەوە. منداڵ نیوەی سیفەتەكانی لە دایك و باوكی وەردەگرێ و چارەكێك لە سیفەتە بۆماوەییەكانی لە باوویاپیرە ڕاستەوخۆكانی وەردەگرێ، واتە لە سیفەتەكانیدا دەكەوێتە ژێر كارتێكردنی دایكو باوك و نەوەی یەكەم و دووەم لە باوویاپیران.

بەم شێوەیە ئەم ڕەچەڵەكە درێژ دەبێتەوە تاوەكو تاك دەگەیەنێ بە هەموو جۆری مرۆیی.

لە گۆشەیەكی ترەوە بۆماوە ئامانجی پاراستنی هاوسەنگی لە ژیانی گشتیی جۆری مرۆڤ و ژیانی تاكەكانە بە تایبەتی و كار دەكات بۆ پارێزگاری لە ژیانی مامناوەندی هاوسەنگ. بۆ نموونە ڕێژەی لاوازیی عەقڵی و ڕێژەی بلیمەتی لە هەموو سەرژمێرییەكانی دانیشتووان ڕێژەیەكی بچووكە، لەبەرئەوەی ڕێژەی زۆرینە بریتییە لە ڕێژەی مامناوەندان لە هەموو سیفەتەكان. بۆماوە بەو واتایە هۆكارێك لە گرینگترین هۆكارەكانی تری گەشەیە چونكە كار دەكاتە سەر سیفەتەكان و ڕواڵەتەكانی لە ڕووی جۆری و مەودای و كەمی و زیادی و خێرایی و پێگەیشتنی و كەمتەرخەمی لە گەیشتنی بەو پێگەیشتنە.

لەوەوە دەبینین كە بۆماوە ناگاتە مەودا ڕاستەكەی تەنها لە ژینگەیەكی گونجاودا نەبێت.

پێویستە تێبینی ئەوە بكەین كە دایكو باوك ئەگەرچی لە ژمارەی كرۆمۆسۆمەكان یەكسان بوون بەلام لە سیفەتە بۆماوەییەكان یان ژمارەی ئەو جینانەی هەر كرۆمۆسۆمێك هەڵیدەگرێ جیاواز دەبن. هەروەكو ئەوان لە شێوەی یەككرتن و دابەشكردنی ئەو جینانە جیاواز دەبن. ئەوەش ئەوەمان بۆ تەفسیر دەكات كە چۆن منداڵی لەدایكبوو زیاتر بە دایكی یان باوكی دەچێت. وێڕای بوونی لێكچوون لەلای

منداڵ بەڵام ئەو لە پێكهاتە و گەشەكردنیدا یەكەیەكی سەربەخۆیە. هەروەها ئەو لە تایبەتمەندییەكانی یان پێكچوونی بە لای یەكێك لە باوان دەشكێنێتەوە یان لەوانەیە بە باپیرێكی نزیك یان دوور بچێت. نیوەی نیشانە بۆماوەییەكان دەگەڕێتەوە بۆ دایك و باوك و چارەكێكیشی بۆ باپیرەكان دەگەڕێتەوە و هەشت یەكیشی دەگەڕێتەوە بۆ باوانی باپیرەكان. بۆماوە بەرپرسە لە سیفەتە تایبەتەكان و لە چەند جۆرە نەخۆشییەك كە هەندێ خانەوادە دەگرێتەوە. زیرەكی و هێز و لاوازی و كەموكورتی بە بۆماوە دەمێنێتەوە. هەندێ توێژینەوە دەریانخستووە كە نەخۆشی عەقڵی لە نەخۆشییە بۆماوەییەكانە.

Scanned with CamScanner

هۆرمۆنەکان:

هۆرمۆنەکان بریتین لە دەردراوەکانی کوێرەڕژێنەکان. ڕژێنەکان ئەندامی ناوەکین لە لەشدا، بۆیە ئەندامەکان لە شانەکان و خانەکانیش کە یەکەی سەرەتایی جەستەی زیندوون پێکدێن، بە نموونەش خانە دەمارییەکان و خانە ماسوولکەییە گەورەکان. کاری ڕژێنەکان بریتییە لە دروستکردنی پێکهاتەی کیمیایی تایبەت کە لەش و ئەندامە جیاوازەکانی تری پێویستیەتی، ئەو بە کارگە کیمیاوییەکان دەچێت، پەشۆکانی ڕژێنەکان سەردەکێشێ بۆ تێکچوونی هاوسەنگیی فسیۆلۆژی تاك و پاشان هاوسەنگیی هەڵچوونی، هەروەها ئەو ویڕای بچووکی قەبارەکەی کەچی زۆرێك لە پرۆسە زیندووەکان ڕێکدەخات. ڕژێنەکان بۆ دوو جۆری سەرەکی دابەش دەبن: ڕژێنە کەناڵییەکان و کوێرەڕژێنەکان. ڕژێنە کەناڵییەکان ئەوانەن ماددە سەرەتاییەکانی لە خوێن ئەو کاتەی پێیدا دەڕوات کۆدەکاتەوە و ئەو ماددانە تێکەڵاو دەکات پاشان لە ڕێی کەناڵەکانیەوە دەری دەدات هەر وەکو ڕژێنە فرمێسکییەکان، کاتێ لە خوێن ئاو و هەندێ خوێی کانزایی کۆدەکاتەوە پاشان تێکەڵی دەکات تاوەکو لە هەموو ئەوانە فرمێسك دروست ببێت.

بەڵام کوێرەڕژێنەکان ئەوانەن کە ماددە سەرەتاییە تایبەتەکانی ڕاستەوخۆ لە خوێن وەردەگرێ پاشان دەیگۆڕێ بۆ ماددەی کیمیایی پێکهاتەئاڵۆز کە پێی دەگوترێ هۆرمۆنەکان، پاشان بە بێ هاوکاری کەناڵێکی تایبەت کە ئەو هۆرمۆنانەی پێدا دەڕوات ڕاستەوخۆ دەیڕژێنێتە نێو خوێنەوە. لەو ڕژێنانەش: ڕژێنە دراوسێکانی دەرەقی کە یەك هۆرمۆن دەردەدات، ڕژێنی نوخامی کە چەندان هۆرمۆن دەردەدات. زۆربەی کوێرەڕژێنەکان زیاتر لە هۆرمۆنێك دەردەدەن.

Scanned with CamScanner

كوێرەڕژێنەكان:

لەشی مرۆڤ ژمارەیەك كوێرەڕژێن لەخۆدەگرێ و لە بەشی سەرەوەی لەش بەم شێوەیە بڵاوبوونەتەوە:

ڕژێنی سنەوبەری: دەكەوێتە بەشی سەرەوەی مێشك و بەر لە پێگەیشتن دەپووكێتەوە.

ڕژێنی نوخامی: دەكەوێتە ناوەڕاستی سەر و لە ڕووی خوارەوەی مێشك شۆڕدەبێتەوەو چەند هۆرمۆنێك دەردەدات كە ئەركیان گەشەی ئێسكەكان و ماسوولكەكان و ئەندامە ناوەكییەكانە. كەموكورتی لە دەردانی ئەو ڕژێنە دەبێتە هۆی باڵاكورتی و كەمی گەشەی ئێسكەكان. هەروەها زیاد دەردانی ئەو ڕژێنە دەبێتە هۆی درێژییەكی زیاد و زیاد گەشەكردنی ئێسكەكان. ئەگەر ئەو زیادەیە لە قۆناغێكی پێشكەوتوو ڕووی دا دەبێتە هۆی گەشەنەكردنی ئەندامەكانی بە شێوەیەكی هەماهەنگ. ئەو ڕژێنە ئەركەكەی لە مانگی چوارەمی دەسپێكردنی سكپڕییەوە ئەنجام دەدات. هەروەها لە دوو بەش پێكهاتووە: پلی پێشەوە و پلی دواوە، هەردوو پلەكە لە ناوچەی (هیبۆثلامس) پێكەوەبەستراون. پلی پێشەوە هۆرمۆنی گەشە دەردەدات و ڕۆڵەكەی لە مانگی یەكەمەوە دەست پێدەكات.

غودەی دەرەقی: دەكەوێتە خوار مل لەپێش بۆری هەوا و بەرپرسە لە گەشەی ئەركەكانی كۆئەندامی دەمار و، پەشۆكانی بەرپرسە لە ڕوودانی كورتەباڵایی و دابەزینی ئاستی زیرەكی، هەروەها ئەو لە دواوەی خراپبوونی ئەركەكانی مێشكە.

دراوسێیەكانی دەرەقی: دەكەوێتە خوار مل و لە چوار پل پێكهاتووە كە لە دەوری ڕژێنەكانی دەرەقی بڵاوبوونەتەوە.

ڕژێنی تیموسیە: دەكەوێتە بەشی سەرەوەی ناو بۆشایی سینگ و وەكو ڕژێنی سنەوبەری بەر لە پێگەیشتن دەپووكێتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕژێنی گورچیلە: دەكەوێتە جەمسەری سەرەوەی گورچیلە و هۆرمۆنی نێرینەیی دەردەدات واتە ئەندرۆجین كە ئەگەر زیادبوو هێزی نێرینەیی زیاد دەبێت و لە ڕواڵەتەكانیشی دەنگ گڕی و چڕی مووی ڕیشە.

ڕژێنە زایەندییەكان: گون لە پیاو و هێلكەدان لە ژن و ئەو ڕژێنانە لە پاڵ پاراستنی وەچە هەروەها كار بۆ كۆنترۆڵی گەشەی سێكسی و ڕێكخستنی و ئەندامە سێكسییەكانی دەكەن.تایبەتمەندییە سێكسییەكان پرۆسەی پەرەسەندنیان بە گەشەی ئەو ڕژێنانە بەستراوە. لابردنی دوو گونەكە بەر لە پێگەیشتن دەبێتە هۆی قەڵەوییەكی زیاد هەروەها دەبێتە هۆی دەرنەكەوتنی تایبەتمەندییە لاوەكییەكان، ئەگەریش دوای پێگەیشتن لابران لاوازیی وەلآمدانەوە و بەرەو خەمباربوون و پووكانەوەی ئاراستە شەڕەنگێزییەكان دەردەكەون.

ڕژێنە زایەندییەكانی ژن هۆرمۆنە مێینەكانی ئیسترۆجین و برۆجسترۆن دەردەدەن و ، لابردنی هێلكەدانی ژن دوای پێگەیشتن ئەگەرچی نابێتە هۆی لاوازیی پاڵنەری سێكسی بەڵام حاڵەتێك لە تووڕەیی دێنێتەكایەوە. ڕوون بۆتەوە هەستكردنی ژن بە لەخۆباییبوون و زگبەخۆسووتان دەگەڕێتەوە بۆ كەمی دەردراوەكانی هۆرمۆنی هێلكەدان.

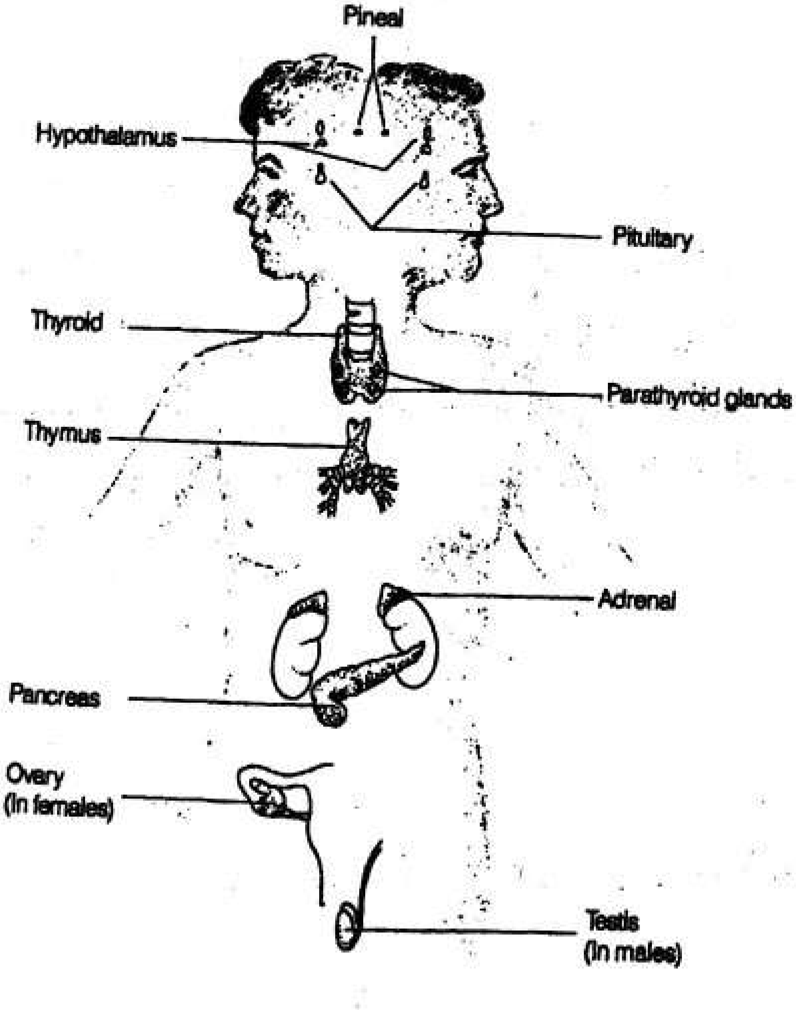
كۆمەڵە ڕژێنێك هەن وەكو پەنكریاس و دراوسێیەكانی دەرەقی ئەركی بنەڕەتیان بریتییە لە نواندنی خۆراكی (میتابۆلیسم). زۆربەی ڕژێنەكانی ئەو كۆمەڵەیە لە كۆئەندامی دەماریی خۆنەویست سەربەخۆیە. پەشۆكانی ڕژێنی پەنكریاس لەپاڵ ئەوەی دەبێتە هۆی تێكچوونی ڕێكخستنی شەكر لە خوێن سەریش دەكێشێ بۆ گرژیی هەڵچوونی و پاشان بۆ دڵتەنگی و خەمۆكی. پەشۆكانی ڕژێنی دراوسێیەكانی دەرەقی كالسیۆم لە خوێنی تاك دەبێتە هۆی دووبارەبوونەوەی لەهۆشچوون كە لەوانەیە بیگەیەنێتە ڕادەی مردن.

Scanned with CamScanner

كۆمەڵێكی تر هەن كە لە كۆئەندامی دەماریی خۆنەویستی سەمپساوی سەربەخۆ نین وەكو كرۆكی ڕژێنی ئەدرینالی كە زۆر كار لە هەڵچوونەكانی تاك دەكات.

هەروەها كۆمەڵێكی تری ڕژێن هەن كە ڕۆڵیان پەیوەستە بە تەواوبوونی ئەركە زیندووەكانی لەش و گەشەكردنی، ئەوانیش ڕژێنە دەرەقی و نوخامییەكان و پێستی ڕژێنەكانی ئەدرینالین. وێڕای ئەو ڕژێنانە ڕژێنی سنەوبەری و تیموسی هەن كە پەیوەستن بە پێگەیشتنی ڕژێنە زایەندییەكان.

لە پاڵ ئەو كۆمەڵانە، كۆمەڵە ڕژێنێكی تر هەن كە ئەركیان ئامادەكردنی جەستەیە لە ڕووی پێكهاتە و پێگەیشتن و ئامادەكردنی ئەندامە سێكسییەكان بۆ كردەی وەچەخستنەوە، ئەو ڕژێنانەش ڕژێنی نوخامی و توێكڵی ئەدرینالینە.



(شێوە– ١٣–) كوێرەڕژێنەكان لە مرۆڤدا

Scanned with CamScanner

هۆرمۆنی گەشە :

ئەو هۆرمۆنە لە نیوەی پێشەوەی ڕژێنی نوخامی پێكدێت. هەر كەمییەك لە ڕێژەی ئەو هۆرمۆنە لە خوێن ڕوویدات كار لە گەشە دەكات و، ڕواڵەتەكانی گەشە بە جیاوازیی ئەو قۆناغەی تێیدا هۆرمۆنەكە كەم دەكات جیاواز دەبێت، ئەگەر ئەو كەمییە پێش پێگەیشتن ڕووی دا ئەوا دەبێتە هۆی وەستانی گەشەی ئێسك لە لای منداڵ و بەوەش بەدرێژایی ژیانی دەبێتە كورتەباڵا تەنانەت ڕەنگە درێژییەكەی لە پەنجا سەنتیمەتر تێنەپەڕێ. هەروەها ئەو كەمییە كار لە توانا عەقڵی و زایەندییەكان دەكات و لاوازییان دەكات. ڕوودانی كەمی بەر لە پێگەیشتن دەبێتە هۆی قەڵەوییەكی زیاد و نەمانی توانا زایەندییەكان و هەروەها هەر زیادبوونێكی ئەو هۆرمۆنە لە خوێندا كار دەكاتە سەر گەشە، ئەگەر ئەو زیادەیە بەر لە پێگەیشتن ڕووی دا ئەوا دەبێتە هۆی گەشەی بەردەوام تاوەكو منداڵەكە زەبەلاح دەردەچێت، لەبەرئەوەیە ئەو نەخۆشییە پێی دەگوترێ نەخۆشی زلبوون و، پەلەكانی (دەستوپێ) بە شێوەیەكی نائاسایی گەشە دەكەن وەكو حاڵەتی ئەو لادێییەی لە ساڵی (١٩٥٥) لە شاری ئەسكەندەرییەی میسر كە درێژیی باڵای گەیشتە (٢١٠) سەنتیمەتر. ئەو زیادەیە دەشبێتە هۆی لاوازیی توانا عەقڵی و زایەندییەكان، ڕوودانی زیادەكەش دوای پێگەیشتن سەردەكێشێ بۆ گەورەبوونی پەلەكان و گەشەكردنی بە ئاراستەی پانی و گەورەبوونی ئێسكەكانی شەویلگە و شێوانی ئێسكەكانی هەردوو دەست و ڕووخسار، هەموو ئەوانە سیفەتەكانی نەخۆشییەكە كە ناسراوە بە درێژیی ئێسكەكان یان ئەكرۆماجالیا.

Scanned with CamScanner

خۆراك:

خۆراك گرینگییەكی دەروونی هەیە چونكە كۆڵەكەی یەكەمی پەیوەندیی منداڵە بە دایكییەوە، چونكە دایك سەرچاوەی یەكەمی خۆراكی منداڵە، پاشان ئەو پەیوەندییانە بۆ پەیوەندیی دەروونی كۆمەڵایەتی پەرە دەسێنێت و گەشەی تاك دەكەوێتە ژێر كاریگەریی جۆر و بڕی خۆراك.ئەركەكانی ئەو خۆراكەش كورت دەبێتەوە لە: وزەبەخشین بە لەش كە بۆ ئەنجامدانی چالاكییە ناوەكی و دەرەكییەكان ، جەستەیی یان دەروونییەكان پێویستی پێیەتی، چاككردنی خانە لەناوچووەكان و دووبارە دروستكردنەوەیان، دروستكردنی خانەی نوێ، زیادكردنی بەرگریی لەش لە دژی هەندێ نەخۆشی و لێ پاراستنی. هەروەها گەشە لە جەوهەریدا ملكەچی هاوسەنگی و هەماهەنگی ماددە خۆراكییە جیاوازەكان دەبێت. زیادەڕەویكردن لە پشتبەستن بە جۆرێكی تایبەت لەو ماددانە دەبێتە هۆی تێكچوونی ئەو هاوسەنگییە و زیان بە تاك دەگەیەنێ و گەشەكردن ڕێڕەوێكی نائاسایی دەگرێتەبەر.

گرفتی بەدخۆراكی گرفتێكی گشتییە تووشی ژنی ئاووس و كۆرپەلە و منداڵ دەبێت. ئەگەر تەماشای كێش و قەبارەی هەردوو خانەی سپێرمی نێرینە و هێلكەی مێینەمان كرد ڕۆڵی خۆراكمان بۆ ڕوون دەبێتەوە بە تایبەتی ئەوەی لە دایكەوە دێت كە كالسیۆم و چەوری و پرۆتین و ڤیتامینەكان بە كۆرپەلە دەبەخشێت، ئەوەش هۆكاری دیاریكەری پلەی بەرگریی بەخشراوە بە منداڵ لە دژی چەندان نەخۆشی.

بەدخۆراكی لە قۆناغی ئاووسی و لە ماوەی شەش مانگی یەكەمی دوای لەدایكبوون فاكتەرێكی زۆر گرینگە لە گەشەی عەقڵی كە چاككردنی دوای ئەوە زۆر دژوارە هەرچەند ئاستەكانی خۆراك باش بێت چونكە كاریگەرییەكە گەیشتۆتە گەشەی مێشك.

Scanned with CamScanner

هەروەها ئەو منداڵانەی لە خۆراك پێدانی دروست بێبەش كراون ناتوانن بگەنە ئاستی گەشەی تەواویان كە بۆماوە دیاری كردووە.

شێوازەكانی خۆراك پێدان:

بێبەشكردنی منداڵ لە خۆراك بۆ ماوەیەكی درێژ گرژی و هەڵچوون و ئێشی بۆ دروست دەكات و ئەوەش وای لێ دەكات هاوار بكات و زۆر بجووڵێ، ئەوەش سەردەكێشێ بۆ ئەوەی هەندێ شت یان شێواز بۆ سازان فێربێت كە بە درێژایی ژیانی لەگەڵیدا دەمێنێتەوە و كار لە جۆری كەسایەتی دەكات، هەروەها بەها و پێودانگەكانی كۆمەڵگە و كەسایەتیی دایك دەخالەت لە شێوازی چاودێریكردنی و نان پێدانی دەكەن چونكە شێوازی نان پێدان هەر تەنها برسێتی چارەسەر ناكات بەڵكو ڕەهەندی دەروونی و مرۆیی بە پرۆسەكە دەبەخشێ، ئەوەش لە پاڵ ئەوەی پرۆسەیەكە بەشداری لە گەشەی جەستەیی دەكات.

ئەو شێوازی خۆراك پێدانەی دایك پەیڕەوی دەكات ئاراستەكانی ئەو بەرامبەر ساواكە دیاری دەكات، ئەو توێژینەوانەی لەو بوارەدا كراون ڕوونیان كردۆتەوە كە ئاراستە ئیجابییەكانی دایك بەرامبەر ساواكەی پاڵی پێوەدەنێت شێوازی شیرپێدانی سروشتی بەكاربێنێت، هەروەها ئەو دایكانە شیرێكی پێویست بۆ شیردان بە منداڵەكانیان دەردەدەن، هەروەكو ئەوان ئاتاج نین بەوەی خۆراكی منداڵەكانیان بە دەستكرد پڕبكەنەوە. هەروەها ڕوونیش بۆتەوە كە ئەو دایكانە لە كاتی منداڵبوونیان لە نەخۆشخانە ئارەزووی منداڵەكانیان دەكەن و داوا دەكەن منداڵەكانیان لە هەمان ئەو ژوورانەی تێیدانە بمێننەوە.

هەروەها پەسندكردنی دایك بۆ ساواكەی پاڵی پێوەدەنێت بۆ شیرپێدانی بۆ ماوەیەكی درێژ و ، دەیپارێزێ و یاری لەگەڵدا دەكات و دەستی پێدا دێنێت. لەوانەیە هەندێ باروذۆخی تایبەت پاڵ بە دایكی ئاراستەئیجابییەوە بنێت دەسبەرداری

شـیرپێدانی سروشـتی ببێـت بـەڵام ئـەوە درێـژە ناکێـشێ مەگـەر دایکەکـە نەخۆشی درێژخایەنی هەبێت یان سەرەگۆی مەمکەکانی هەوکردنی بەردەوامیان هـەبێت یان بە هۆی هەلومەرجی کارکردنەوە بێت یان پەشۆکانی فسیۆلۆژی وای هـەبێت کـە ڕێ لە دەردانی شیر هەبێت. هەروەکو نیگەرانیی دایك لەبارەی سێکس و هەستکردن بە گرژی لە بەرکەوتنی منداڵ بە گۆی مەمك لە ئەنجامی شیرپێدانی سروشتی وا دەکات دایك لە شیرپێدانی سروشتی خۆی بەدوور بگرێت.

بەڵام بێگومان پەیوەندییە گەرموگوڕ و بەسۆزەکانی نێوان منـداڵ و دایـكو بـاوکی کاریگەری لە دروستکردنی جۆری سازانی باش لـەلای سـاوا و پاشـان منـداڵ هەیـە. لە خۆراك پێدانی منداڵی ساوا لەوانەیە دایك پەنا بباتە بەر شـێوازی دایکایـەتیی بەسۆزی گەرموگوڕ یان دایکایەتییەك کە ڕەچاوی جیاوازیی کەسایەتیی منـداڵ لـە کەسـایەتیی خۆی ناکات، شێواز و کەسایەتیی خۆی کـە لەوانەیـە خۆسـەپێنەر و ڕەق و وشـك بێـت بەسەریدا بسەپێنێت. ئەو شـێوازی خـۆراك پێدانـەی دایـك پـەیڕەوی دەکـات لەوانەیـە هۆکاری کەسیی یان ژینگەیی یان کۆمەڵایەتی یان شارستانی هەبێت.

بێگومان شێوازی مامەڵەی دایك لەگەڵ منداڵ پاڵی پێوەدەنێ بەرەو پەیوەسـتبوون پێوەی و، پەیوەندییەکی ویژدانیی کاریگەر لە نێوانیاندا دروست دەبێت و دایك بەشێك لە خودی منداڵەکە و زۆرێك لە پێویستییە دەروونی و جەستەییەکانی تێر دەکات.دایك لـە کـاتی شـیرپێداندا هەسـتی ئاسـوودەیی و ئـارامی بـە منـداڵ دەبەخـشێ و ئـەو ئاسـوودەییە دەبێتـە بەشـێك لـە پەیوەنـدیی منـداڵی سـاوا بـە دایکـی و جۆرێـك لـە جۆرەکانی کارلێکی نێوانیان.

دەشێ منداڵ گرفتی بۆ دروست ببـێ کاتێـك دایـك دەیـەوێ ڕێگـەی خـۆراك پێدانی بگۆڕێ، لە ڕاستیدا ئەوە گـۆڕینی نـەریتێکی جـێگیری بـەهێزە، ئـەوەش دەبێتـە هـۆی پەیدابوونی شێوازییەکی توند لە پەیوەندیی ویژدانیی منداڵ بـە دایکییـەوەو دەکەوێتـە بەر هەڕەشەی لەدەستدانی، ئەوەش پاڵی پێوەدەنێ بـەرەو سـڵکردنەوە لـە خـواردن،

Scanned with CamScanner

ئەگەر وازی لێهێنرا و لە شوێنێكی تاریك یان ئارام بە بێ خواردن بەجێهێڵرا ئەوا ترس لە شوێنی تاریك یان ئارام لە دڵیدا هێلانە دەكات پاشان منداڵەكە بەرەو لای دایكو باوكی دەچێت و هۆگری یەكێكیان یان هەردووكیان دەبێت یان ژاوەژاوێك دروست دەكات تاوەكو هەستكردن بە ترسەكەی بڕەوێنێتەوە. لەوانەیە لەسەر ئەو ڕەفتار دایك یان باوك پەنا بۆ سزادانی ببەن، ئەوەش هەمووی سەردەكێشێ بۆ ئەوەی منداڵ بكەوێتە حاڵەتی ململانێی نێوان دوو پاڵنەر، پاڵنەری بوون لەگەڵ دایكو باوكو پاڵنەری ترس لەوەی سزای بدەن. ئەگەر ئەو بارودۆخە بەردەوام بێت كار لە كەسایەتیی منداڵ و پەیوەندییەكانی بەوانیترەوە دەكات. بەوەش پرۆسەی شیرپێدان ڕۆڵێكی دیار لە كەسایەتیی ئێستا و داهاتووی منداڵ و پەیوەندی بەوانیترەوە دەگێڕێت.

گرینگیی پرۆسەی گۆڕینی شێوازی خۆراك پێدان لەوەدایە كە پرۆسەیەكی ڕێخۆشكەرە بۆ پشت بەستنی منداڵ بە خودی خۆی، ئەو بە درێژایی ژیانی هەر پشت بەوانیتر نابەستێ جا دایكی بێت یان كەسێكی تر كە جێی وی بگرێتەوە.

خۆراكدان بە منداڵ لە ڕێی مەمك یان هۆكاری تری گونجاو دەبێت، لەسەر ئەوەش ئەگەر دایك بیری لەوە كردەوە منداڵ لە شیر بكاتەوە دەبێ بەر لەو پرۆسەیە چەند هۆكارێكی تر بەكاربێنێت ئەوەش هاوشان لەگەڵ مەمكی دایكدا بڕوات.

سەبارەت بە تەمەنی لەشیركردنەوەش پێویستە لە دوو ساڵیدا بێت، لەو تەمەنەدا ئەگەری بێهیوایی و بێزاریی منداڵ لە گۆڕینی ڕێگەی خۆراكی و سەربەخۆبوونی لە دایكی كەمتر دەبێت.

ژینگەی كۆمەڵایەتی:

هەرچەند شارەزاییەكانی منداڵ هەمەچەشن بوو و ڕەنگەكانی ژیانی فرە بوو ئەوا خێرایی گەشەی زیاتر دەبێت، ئەو لە منداڵیی پەرەسەندوویدا زۆر ئاتاجە بەوەی خۆی پەیوەند بكات بە ڕێگە جیاوازەكانی ژینگە كۆمەڵایەتییەكانی دەوروپشتی، ئەو ژینگانەش كاریگەریی بەهێزیان لە گەشەیدا هەیە. منداڵ دەكەوێتە ژێر كاریگەریی دایكو باوك و برا و كەسوكاری و هەروەها كاریشیان تێ دەكات، لەوەشەوە پێكهاتەیەكی دەروونیی كۆمەڵایەتی چێ دەبێت و منداڵ لە چوارچێوەیدا دەژی. خێزان یەكەی یەكەمی كۆمەڵایەتی و ژینگەی بنەڕەتییە كە چاودێریی تاك دەكات و، منداڵ كاریگەر دەبێت بە ڕیزبەندیی لەدایكبوونی لە خێزاندا. بەوەش خێرایی گەشەی منداڵی یەكەم لە خێرایی گەشەی براكانی تری جیاواز دەبێت، ئەوەش لەبەرئەوەیە منداڵی دووەم لاسایی برا گەورەكەی دەكاتەوە، منداڵی سێیەمیش لاسایی هەردووكیان دەكاتەوە و ئەوەش گەشەی منداڵی دووەم و سێیەم خێرا دەكات. لاساییكردنەوە لە منداڵیدا كۆڵەكەیەكی بەهێزە لە كۆڵەكەكانی فێربوون و بەدەستهێنانی كارامەییە جۆراوجۆرەكان و، منداڵ پەیوەندی دەكات بەو كولتوورەی بەسەر ژیانی خێزان و كۆمەڵگەی گەورەی دەرەكی زاڵە، پێیان كاریگەر دەبێت و كاری تێ دەكات و دابونەریت و پێوەرەكانی ڕەوشت و قەدەغەكراوەكان و سرووتەكانی لێ وەردەگرێ، بەڵكو ئەفسانە و خورافیاتیشی لێ وەردەگرێ. بەم جۆرە تاك لە لانكەوە تا گۆڕ لە چوارچێوەیەكی كۆمەڵایەتی كولتوری پێ دەگاو گەشە دەكات ، كاری تێ دەكات و كارلێكی لەگەڵدا دەكات و چاودێری ڕێڕەوەكانی گەشە و هەنگاوەكانی پەرەسەندنی دەكات.

Scanned with CamScanner

تەمەنی دایك و باوك:

تەمەنی دایك و باوك كاردەكاتە سەر ژیانی تاك. ئەو منداڵانەی لە دوو هاوسەری لاو لەدایك دەبن جیاوازن لەو منداڵانەی لە ژن و مێردێك لەدایك دەبن كە قۆناغی لاوێتییان بەرەو پیری تێپەڕاندووە. ئەو لێكۆڵینەوانەی (لەجین و تیرین) ئەنجامیان داوە دەریخستووە كە ڕێژەی منداڵی مێ بەپێی كەمبوونەوەی منداڵی نێر زیاد دەكات و، ڕێژەی منداڵی نێرینە بەپێی زیادبوونی تەمەنی دایكو باوك زیاد دەكات. (لوجایت) ڕوونی كردۆتەوە ئەو منداڵانەی لە دوو ژن و مێردی لاو لەدایك دەبن لەو منداڵانە زۆرتر دەژین كە لە ژن و مێردێكی پیر لەدایك دەبن. بەوەش ئەگەری زیادبوونی ڕادەی ژیانی منداڵەكان بەپێی زیادی ڕیزبەندی لەدایكبوونی منداڵەكەیە، واتە: ڕادەی ژیانی منداڵی یەكەم گەورەترە لە ڕادەی ژیانی دوامنداڵ. ئەو لێكۆڵینەوانە جەخت لەوە دەكەنەوە كە ڕێژەی منداڵی شێت و شێواو بەپێی زیادی تەمەنی دایك بە تایبەتی دوای (٤٥) ساڵی زیاد دەكات.

ئەو هۆكارە لاوەكییانەی كار لە گەشە دەكەن:

پێشتر باسمان لەو هۆكارانە كرد كە كار لە گەشە دەكەن و لە مانەدا كورتمان كردنەوە: بۆماوە ، هۆرمۆنەكان ، خۆراك ، ژینگە ، تەمەنی دایكو باوك، لە تەك ئەو هۆكارانە هۆكاری تری لاوەكی هەن كە بریتین لە: نەخۆشی و ئەو ڕووداوانەی تووشی ژنی سكپڕ یان منداڵ دەبن ، ئەو هەڵچوونە توندانەی كاریگەرییەكی زیانبەخشی بۆ گەشە هەیە، لەدایكبوونی ڕاستەوخۆ، لەدایكبوونی پێشوەخت، نەژادی ڕەگەزی ، هەوای پاك ، تیشكی خۆر.

لە خوارەوە ئەو هۆكارە لاوەكییانە دەخەینەڕوو:

نەخۆشی: لەوانەیە دایك لە مانگی سێیەمی دووگیانی تووشی سوورێژەی ئەڵمانی ببێت، ئەوەش كەموكورتییەك لە چاوی كۆرپەلە یان دڵی چێ دەكات.

نەخۆشییە فەرعییەكان: وەكو هەڵامەت و هەوكردنی چڵە سییەكان، هەندێ نەخۆشی سەرەكی هەیە وەكو هەوكردنی سییەكان و ئێسكەنەرمە و نەخۆشی تیتانی و كەمخوێنی. هەروەها كەمی پرۆتین دەبێتە هۆی لەدایكبوونی پێشوەختی نەگەییو و بوونی كەموكوڕی لە كۆئەندامی دەمار، ئەوەش ئەگەر ئەو كەموكوڕییە لە ماوەی شەش مانگی یەكەمی دووگیانیدا بوو. هۆكارە بۆماوەیی و ژینگەییەكان لە دواوەی شێواوی خوێن و سەر و شەقبوونی لێوی سەرەوەن.

ماددە هۆشبەرەكان و تووتن: بێگومان ڕێژەی ئۆكسجین كەم دەكات و ڕێژەی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن لە خوێنی ئەو دایكە زیاد دەكات كە ماددەی هۆشبەر یان تووتن دەكێشێت، دواتر ئەوەش لە خوێنی كۆرپەلە ڕوودەدات و شوێنەواری جۆراوجۆری دەبێت وەكو خێراییی لێدانەكانی دڵی كۆرپەلە و مەسەلەكەش لە ماوەی پێكهاتنی كۆئەندامی دەماری كۆرپەلە مەترسیدار دەبێت، هەروەها ڕەنگە منداڵ لەدایك ببێت و لەناوچوونێك لە خانەكانی مێشكی و پەككەوتوویییەك لە گەشەی

Scanned with CamScanner

ماسوولکەییدا هەبێت ئەوەش بەهۆی جووڵەی هەڕەمەکییەوە. منداڵی ئەو دایکانە بە ئارامی زیاد و پشێوییەکانی هەناسەدان لە کاتی لەدایکبوون دەناسرێنەوە.

دەرمان: کۆرتیزۆن لە دواوەی ڕوودانی شەقبوونی بنمیچی دەمی منداڵە و، دایکی ئاووسیش ئەگەر قومێك لە سیکونالی سۆدیۆمی لە کاتی منداڵ بوون پێدرا ئەوا ئەوە دەبێتە هۆی دابەزینی چالاکیی مێشك و زاڵبوونی خەوەنووچکە لە ماوەی دوو ڕۆژی دواتری زایین، بێگومان ئەگەر ئەو برە زیاتر کرا ئەوا دەبێتە هۆی خنکانی منداڵ و پاشان دواکەوتنی عەقڵی.

هەروەها سالیدونیدیش شوێنەواری زیانبەخشی بۆ کۆرپەلە هەیە.

بەرکەوتنی حەوزی دایك بۆ تیشکی ئێکس دەبێتە هۆی کەموکوڕی جەستەیی منداڵ بەتایبەتی لە مانگە سەرەتاکانی سکپڕی کە کۆرپەلە لە قۆناغی دابەشبوونی خانەکاندایە. ئەوەی لەوەشدا دەکەوێتەوە پەشۆکاوی عەقڵی یان دواکەوتنی عەقڵییە لە پاڵ شێواوی جەستەیی و لەدەستدانی بینین.

تەمەنی دایك: تەمەنی دایك کاردەکاتە سەر لەدایکبوونی منداڵی ساغ یان شێواو یان تەمەنکورت، دایکانی تەمەن سەروو سی و پێنج ساڵی ئەگەر هەیە منداڵێك بهێنن کە تووشی دواکەوتنی عەقڵی بوونەتەوە، هەروەها منداڵانی خوار بیست ساڵیش تووشی هەمان هەڵوێست دەبن. دایکانی دووگیانی تەمەن سەروو سی و پێنج ساڵی لە کاتی منداڵ بوونیدا گرفتاری دژواری دەبن و ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکان لەو حاڵەتەدا و هێنانی منداڵی مەنگۆلی زیاد دەبێت.

هەڵچوونەکانی دایك: پەشۆکانی دەردراوەکانی ڕژێنەکان لە حاڵەتی هەڵچوونی توندی دایك و تێکچوونی هاوسەنگیی هەردوو لای کۆئەندامی دەماری خۆنەویست شوێنەوارێکی سەلبی هەیە و دەبێتە هۆی گۆڕاکاری لە کۆئەندامی خوولیی کۆرپەلە، ئەوەش واتای ئەوەیە کۆرپەلە دەکەوێتە ژێر کاریگەری باری هەڵچوونی دایك، لەو حاڵەتەشدا جووڵەی جەستەیی زۆر دەبێت ئەوەش سەردەکێشێ بۆ لەبارچوونی

منداڵەکە یان لەدایکبوونی ناوادە.ئەگەر ئەوە ڕووی نەدا ئەوا ئەو منداڵە گرفتاری حاڵەتی دووبارەی ڕشانەوە دەبێت بە جۆرێك خۆراك لە ڕیخۆڵەکانی بەرگە ناگرێ یان بەردەوام نیوەی ژەمە شیرەکەی لەدەست دەدات، زۆربەی جار ئەو منداڵە ساوایە عوسابی(نیرۆس) دەبێت چونکە لە ژینگەیەکی کۆرپەلەیی نائاسایی و شاز ژیاوە..

مەترسی تەنها لە حاڵەتەکانی هەڵچووندا نییە بەڵکو هەروەها ئەگەر دایك تووشی ماندووبوون یان دەنگی بەرزی نیگەرانکەر یان پاڵەپەستۆی توند بۆ سەر زگ بوو، ئەوا هەموو ئەوانە زیادبوونێك لە جووڵەی کۆرپەلە و هەروەها لە وەڵامدانەوە هەناوییەکانی نائاسایی کە لە هاتنەوەیەکانی قۆڵۆن دەردەکەوێ ڕوودەدات. ئاراستەی دایك ڕووەو کۆرپەلەکە لە حاڵەتی هەڵچوونیدا، ئەو دایکەی سکپڕییەکەی لا ناخۆشە زیاتر بەرەو پەشۆکاو دەبێت و ڕشانەوە دەبێتە ڕواڵەتێکی لکاو پێوەی لەکاتی ماوەی سکپڕییدا..بەدسازانی هاوسەرداری و پەیوەندیی سێکسیی ناساز لەدواوەی ئاراستە سەلبییەکانی دایکە بەرامبەر منداڵی شیرەخۆر، هەروەها کەموکوڕی پێگەیشتنی هەڵچوونیی لەدواوەی ڕقلێبوونەوەی دایکە بۆ سکەکەی ئەوەش لەبەر هەستکردنی بەر بەرپرسیارێتییانەی دواتر سکەکە لێی دەخوازێت. دووبارەی دەکەینەوە ئەوانە هەموویان هۆکاری دواوەی پەشۆکانی دایك و خراپی باری دەروونیین.

Scanned with CamScanner

جیاكەرەوە گشتییەكانی گەشە

گەشەكردن دیاردەیەكی زیندووی جیاكەرەوەی تایبەتە كە چەند سیفەتێكی گشتی هەیە جیای دەكاتەوە لە دیاردەكانی تر، گەشە لە پەرەسەندنی بنیاتی و پێكهاتەیی وەزیفی ئاراستەیەكی درێژەوانەی گشتیی تایبەت وەردەگرێ و بەوەش پێش بنیاتنان و پێكهاتنی ئەركەكانی بەشەكانی سەرەوە و خوارەوە و ناوەند و دووری جەستە دەكەوێ. هەروەها گەشە لە شێواز و لایەنە جیاوازەكانییەوە لە گشتییەوە بۆ تایبەت دەڕوات. گەشە لە كاتی لاوازی و سستیدا پاشەكشێ دەكات بە پێچەوانەی ئەو ئاراستانەی كەپێشتر بەرەو هێز و زیادە دەڕۆیشت.

خێراییی گەشە:

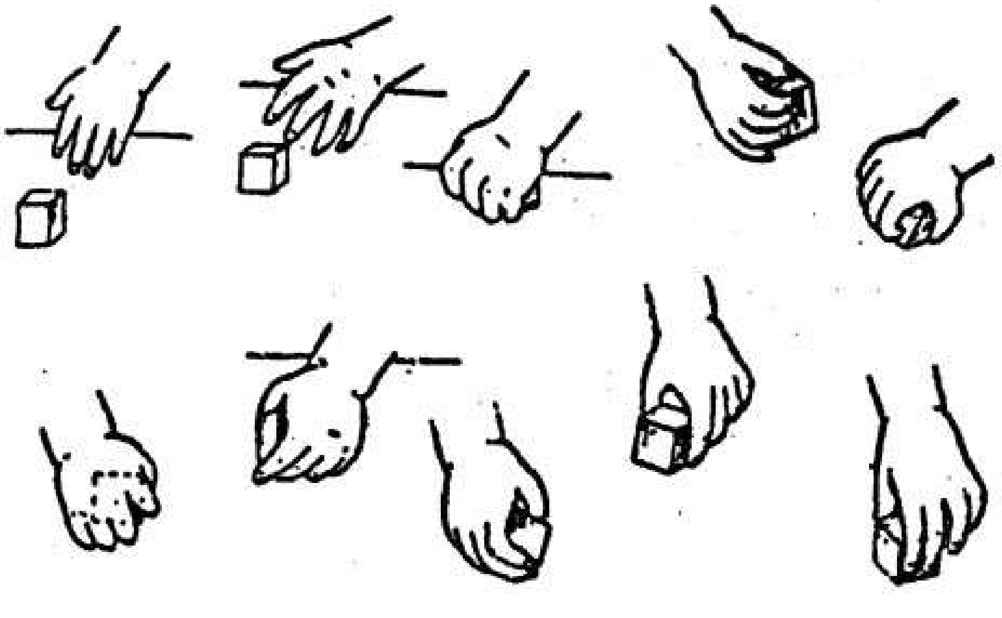
گەشە لە ساتی یەكەمی دروست بوونی هێلكۆكەی پیتێنراو دەست پێ دەكات، پاشان بەردەوام دەبێ تا تاك دەگەیەنێتە پێگەیشتنی تەواو. بە هۆی جیاوازییە تاكایەتییەكان، خۆراك، نەخۆشی، گەشە تەگەرەی دێتەپێش.

گەشە پرۆسەیەكی دینامیكییە، دیاردەی دواتر پشت دەبەستێ بە دیاردەكانی پێشووتری، بەو پێیە هەر جۆرێك لە جۆرەكانی ڕەفتاری تاك سەردەكێشێ بۆ دەركەوتنی جۆری ڕەفتاری دواتر. بەو پێیە پرۆسەی گەشە هەموو لایەنەكانی ڕەوتار دەگرێتەوە، كەواتە پرۆسەی گەشە پرۆسەیەكی تێرو تەواوە. گەشەی جەستەیی سەربەخۆ نییە لە گەشەی عەقڵی و هەڵچوونی و كۆمەڵایەتی. گشت، هەندێكی كاردەكاتە سەر هەندێكی تر. ((ڕۆیشتن لە خۆیدا بە گەشەیەكی جوولەیی دادەنرێ، بەڵام جووڵە وا لە منداڵ دەكات لە ناسینی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژی و شارەزابوون لێی (لایەنی عەقڵی) بەتواناتر بێت، هەروەها كاردەكاتە سەر گەشەی ڕەفتار لە لایەنی كۆمەڵایەتییەوە، چونكە لە ڕێی ڕۆیشتنەوە بازنەی پەیوەندییەكانی منداڵ بەوانیتر فراوان و هەمەچەشن دەبێت. هەروەها ڕۆیشتن كاردەكاتە سەر گەشەی ڕەوتاری

Scanned with CamScanner

منداڵ لە ڕووی هەڵچوونییەوە بە چەند ڕێگایەکی جیاواز: یارمەتی منداڵ دەدات بۆ قەبووڵکردنی ئەو هەڵوێستانەی دەبێتە هۆی تێربوون و ، ترس لەو هەڵوێستانەی سەردەکێشێ بۆ ئازار.هەروەها ڕۆیشتن لە قۆناغەکانی یەکەمیدا منداڵ تووشی مەترسیی زۆر دەکات: مەترسییەکانی کەوتنەخوارەوە و سووتان و ئازارپێگەیشتن بە شێوەیەك یان یەکێکی تر.))

بەو پێیەی گەشە خاسیەتێکی گرینگی هەیە: بە گشت پاشان بە بەشەکان دەست پێدەکات، منداڵ بە هەموو دەستی پاشان بە هەموو پەنجەکانی، شتەکان دەگرێت، پاشان بە هەندێ لە پەنجەکانی. سەیری (شێوە– ١٥–) بکە.



قۆناغەکانی پەرەسەندنی شتگرتن لەلای منداڵی ساوا (شێوە –١٥–)

ئێمە تێبینی دەکەین (هەروەکو پێشتر گوتمان) گەشە یەك خێرایی نییە، ئەگەر لە سکپڕی و ساڵی یەکەمی لەدایکبوون خێرا بوو ئەوا لە کاتی تەواوبوونی پێگەیشتن لە قۆناغی پێگەیشتوو‌ییدا تێکڕاییەکەی کەم دەکات.

Scanned with CamScanner

جیاوازییە تاكایەتییەكان:

تێبینی دەكرێ ڕواڵەتەكانی گەشە پەیوەندییەكی پتەویان بە یەكترەوە هەیە. ئەو منداڵەی بە زیرەكی جیادەكرێتەوە هەروەها بە ئامادەییەكانی تر و توانا جیاوازەكانیو جێگیریی هەڵچوونی و كارلێككردنی كۆمەڵایەتی و گەشەی گشتییدا جیادەكرێتەوە. تێبینییە زانستییەكان پیشانی دەدەن كە عەقڵ لاوازەكان لە گەمژە و شێتەكان لە گەشەی جەستەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی دوادەكەون، هەروەها ئەوەش پیشان دەدەن كە زیرەكەكان پێش دەبەنگەكان هەرزەكار دەبن، ئەوە ئەگەر هەموو بارودۆخە جیاوازەكان وەك یەك بوون. خێرایی گەشەی نێر جیاوازە لە خێرایی گەشەی مێ. تێبینییە زانستییە وردەكان پیشانی دەدەن كە نێرینەكان دوای لەدایكبوونیان لە ڕووی قەبارە و كێشی جەستەیان لە مێینەكان باڵاترن پاشان خێرایی گەشەی مێینەكان زیاد دەكات تا لە خێرایی گەشەی نێرینەكان باڵاتر دەبێت. بەمەش جیاوازییە تاكایەتییەكانی نێوان منداڵان بەرەو جێگیری دەڕۆن، بە واتا ئێمە دوای ئەوە جیاوازیی دیار لە نێوان مێ و نێرەكان نابینین بەڵام لە نێو هەر ڕەگەزێك چەند جیاوازییەك هەن.

بەوەی كە ڕواڵەتەكانی گەشە لە خێراییی پەرەسەندنیدا پەیوەندییەكی پتەوی لەگەڵ یەكتردا هەیە، كەواتە تاك لە ڕەوتی گەشەیدا لەسەر جۆرێكی ناسراو دەڕوات، هەروەها دەتوانین پێشبینی ئاستەكانی گەشە بە سەبارەت بە تاك و كۆمەڵ بەر لە ڕوودانی بكەین.

قۆناغەکانی گەشە :

گەشە لە زیادو کەمکردنیدا پرۆسەیەکی بەردەوامی پلەبەندە و لە جەوهەریدا ملکەچی بازدانە لەناکاوەکان نابێت، بەوەش منداڵ ڕاستەوخۆ لە قۆناغێکەوە ناچێتە قۆناغێکی تر، لە نێوان ئێوارە و چێشتەنگاوێکدا نابێتە هەرزەکار. منداڵ بەر لە گاگۆڵەو وەستان دادەنیشێت، بەر لە ڕۆیشتن دەوەستێ، بەر لە گرۆگاڵکردن هاواری لەدایکبوون دەکات، بەر لە قسەکردن گرۆگاڵ دەکات، بەر لە کێشانی هێڵی ڕاست هێڵی خواروخێچ دەکێشێت. بەم جۆرە گەشە بە هەموو ئەو ڕواڵەتانە بە هەنگاوی یەک بە دوای یەکدا دەڕوات، هەر هەنگاوێك لەو هەنگاوانە پشت دەبەستێ بەوەی پێش خۆی و ڕێگا خۆش دەکات بۆ دەرکەوتنی ئەو هەنگاوەی دوای ئەو دێت، هەریەك لەو هەنگاوانە مەودا و خێرایی و سنووری خۆیان هەیە، لە ماوەیەکی تایبەتی ژیانی منداڵ دەست پێدەکات و بە خێراییەکی دیاریکراو پەرەدەسەنێت و لە سنوورێکی زانراو دەوەستێ کە لە هەنگاوی دواتری جیای دەکاتەوە، هەروەکو لە سنوورێك دەست پێدەکاتەوە کە لە هەنگاوی پێشتر جیای دەکاتەوە بەڵام لە سەرەتا و کۆتایی ڕواڵەتەکانی تر بەتەواوی جودای ناکاتەوە، بەڵکو ڕواڵەتەکانی بە شێوەیەکی زنجیرەیی پلەبەند پەرەسەندوو بەناویەکدا دەچن و، لە ڕەوت و ئاراستەی خۆیدا پەرەدەسەنێت.

دابەشکردنی قۆناغەکانی گەشە :

أ- بنەڕەتی سبەیی ئەندامی.

ب- بنەڕەتی کۆمەڵایەتی.

ج- بنەڕەتی پەروەردەیی.

د- بنەڕەتی پەرەسەندنی.

هـ- تێڕوانینی قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی.

Scanned with CamScanner

أ- **بنەڕەتی سبەیی ئەندامی:** بایەخدەرانی ئەو بنەڕەتە قۆناغەکانی ژیانی تاك بۆ ئەم قۆناغانە دابەش دەکەن:

١- قۆناغی پێش لەدایکبوون کە لە پیتاندنەوە تاوەکو لەدایکبوون درێژ دەبێتەوەو ماوەکەی (٢٨٠) ڕۆژە.

٢- قۆناغی بێشکە کە لەدایکبوونەوە تاوەکو کۆتایی هەفتەی دووەم درێژدەبێتەوە.

٣- قۆناغی شیرپێدان کە لە کۆتایی هەفتەی دووەم تاوەکو کۆتاییی سالّی دووەم درێژ دەبێتەوە.

٤- قۆناغی مندالّی بەرایی کە لە کۆتاییی سالّی دووەم تاوەکو سالّی شەشەم درێژ دەبێتەوە.

٥- قۆناغی مندالّی درەنگ لە شەش سالّیەوە بۆ دە سالّی بۆ کچان و، لە شەش سالّیەوە بۆ دوازدە سالّیەوە بۆ کوڕان.

٦- قۆناغی پێگەیشتن یان پێش هەرزەکاری لە دە سالّیەوە تا سێزدە سالّی بۆ کچان و، لە سێزدە سالّیەوە تاوەکو چواردە سالّی بۆ کوڕان.

٧- قۆناغی هەرزەکاریی بەرایی لە سێزدە سالّیەوە تاوەکو حەڤدە سالّی بۆ کچان و، چواردە سالّیەوە تاوەکو حەڤدە سالّی بۆ کوڕان.

٨- قۆناغی پێگەیشتن و تێگەیشتنی بەرایی(الرشد) لە (٢١) سالّیەوە تاوەکو (٤٠) سالّی.

٩- قۆناغی ناوەندی تەمەن لە (٤٠) سالّیەوە تاوەکو (٦٠) سالّی.

١٠- قۆناغی پیری لە (٦٠) سالّیەوە تاوەکو کۆتاییی تەمەن.

پێویستە جارێکی تر جەخت لەوە بکەینەوە کە ئەو قۆناغانە بەتەواوی لە یەکتر جیاواز نین بەلاّم بەناویەکداچووی پەیوەستن و، ئەو تەمەنە جیاوازانەی سەرەتا و کۆتاییی هەر قۆناغێك دیاری دەکەن لە جەوهەریدا تەنها تێکڕای گشتین و لە

Scanned with CamScanner

ناوەڕۆكدا ملكەچی جیاوازییە تاكایەتییەكانی نێوان تاكەكانن و، بەپێی جیاوازیی ژینگە جوگرافی و كۆمەڵایەتییەكان جیاواز دەبن، بەڵام دەبووایە وێنەی گشتیی بیرۆكەی قۆناغەكانی ئەو تەمەنانە ڕوون بكرێتەوە.

ب- بنەڕەتی كۆمەڵایەتی: دابەشبوونی كۆمەڵایەتی قۆناغەكانی گەشە لەسەر لێكۆڵینەوەی پەرەسەندنی پەیوەندییەكانی منداڵ بە ژینگەی دەوروبەری و ڕادەی فراوانی بازنەی ئەو پەیوەندییانە دەوەستێت لەبەرئەوەی ژمارەی ئەو پەیوەندییانە تا ڕادەیەكی زۆر لەگەڵ تەمەنی منداڵدا دەگونجێ، ئادگارەكانی ئەو بازنە كۆمەڵایەتییە لە یاریی منداڵاندا دەردەكەوێت، بۆیە بایەخدەران بە لێكۆڵینەوەی گەمەو یاری ژیانی تاك بۆ چەند قۆناغێك دابەش دەكەن كە لە جەوهەریدا ملكەچی پەرەسەندنی دەروونی كۆمەڵایەتی ئەو یارییەیە، ئەو بەشانە بۆ ئەم قۆناغانەی خوارەوە دابەش دەبن:

١- قۆناغی گەمەی دوورەپەرێزانە، ئەوەش كاتێ منداڵ بە تەنیا یاری دەكات و كەس لە یارییەكانیدا بەشداری ناكات.

٢- قۆناغی گەمەی تاكانە، ئەوەش كاتێ منداڵ لەگەڵ ئەوانیتر یاری دەكات بەڵام تاكایەتییەك بۆ خۆی دەپارێزێ كە لە هاوڕێیەكانی جیای دەكاتەوە.

٣- قۆناغی یاری بەكۆمەڵ، ئەوەش كاتێ منداڵ بە شێوەیەكی دروست كارلێكی كۆمەڵایەتی دەكات و جەخت لە گیانی كۆمەڵ دەكات بەر لەوەی جەخت بكاتە سەر تاكێتی خۆی وەكو گروپی تۆپی پێ و سەبەتە.

ج- بنەڕەتی پەروەردەیی: بایەخدەران بە پەروەردە سووڕی گەشە بۆ چەند قۆناغێكی فێركارییانە دابەش كە هاوشانی سیستمە قوتابخانەییەكان دەڕۆن، بەوەش دەكرێ ئەو بەشانە بۆ ئەم قۆناغانەی خوارەوە دابەش بكەین:

١- قۆناغی پێش قوتابخانە كە بەرامبەرە بە تەمەنی بێشكە و منداڵی بەرایی.

٢- قۆناغی قوتابخانەی سەرەتایی كە بەرامبەرە بە منداڵیی ناوەندی.

Scanned with CamScanner

٣- قۆناغی قوتابخانەی ئامادەیی کە بەرامبەرە بە منداڵیی درەنگ و پێگەیشتن.

٤- قۆناغی قوتابخانەی دواناوەندی کە بەرامبەرە بە هەرزەکاریی بەرایی.

٥- قۆناغی خوێندنی زانکۆ یان باڵا کە بەرامبەرە بە هەرزەکاریی درەنگ و ژیربوون.

د- بنەڕەتی پەرەسەندنی: لە کۆندا زاناکان وای بۆ دەچوون کە ڕواڵەتەکانی ژیانی تاك پوختەی ڕواڵەتەکانی ژیانی جۆری مرۆڤە لە پەرەسەندنی لە مرۆڤی ئەشکەوتەکانەوە تا دەگاتە مرۆڤی سەردەمی ئێستا، بۆیە حەزیان دەکرد قۆناغەکانی گەشە بە جۆرێك دابەش بکەن کە لە ناوەڕۆکیدا ملکەچی ئەو دابەشکردنە پەرەسەندنییە بێت، لێکۆڵینەوە نوێیەکان چەوتی ئەو تیۆرە پوختەکارییەیان سەلماندووە، بەوەش گرینگیی بەراوردی نێوان جۆر و تاك لاواز بوو، باوەڕ بەو ڕێبازەش لاوازبوو کە دەڵێ: (تاك لە پەرەسەندنی ژیانیدا قۆناغەکانی جۆری کورت دەکاتەوە)..

٥- تێڕوانینی قوتابخانەی شیکاری دەروونی: بنەڕەتێکی تر هەیە لایەنگرانی شیکاری دەروونی بڕوایان پێیەتی کە لەسەر بناغەی پرۆسەی خۆراکپێدان و دەرهێنانو توانای منداڵبوون دامەزراوە. ئەو لایەنگرانە وا دەبینن کە ئەو دابەشکردنە پەیوەستە بە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و ئەو بنەمایە بەم شێوەیە دابەش دەکرێ:

١- قۆناغی پێش لەدایکبوون، واتە لە ساتی پیتاندنەوە تاوەکو لەدایکبوون.

٢- قۆناغی دەمی کە لە ساڵی یەکەمەوە دەست پێدەکات.

٣- قۆناغی کۆمی تاوەکو ساڵی سێیەم دەڕوات.

٤- قۆناغی چووکی(کێری) تا دەگاتە ساڵی پێنجەم.

٥- قۆناغی (کەمون) تا دەگاتە پێگەیشتن.

Scanned with CamScanner

٦- قۆناغی پێگەیشتن كە لە تەمەنی (١٢) ساڵی تاوەكو (١٤) ساڵی دەست پێدەكات.

٧- قۆناغی هەرزەكاری، ئەو قۆناغە دەگاتە تەمەنی (٢٠) ساڵی.

٨- قۆناغی ژیری (الرشد) كە لە دوای تەمەنی (٢٠) ساڵی دەست پێدەكات.

Scanned with CamScanner

خواستەكانی گەشە

چەمكی خواستەكانی گەشە چەمكێكی نوێیە (هافگهێرست) لە ساڵی ١٩٥٣ هێنایە ئاراوەو، بە گرینگترینی ئەو چەمكانە دادەنرێ كە بەم دواییە لە دەروونزانیدا دەركەوتووە.

واتای خواستەكانی گەشە:

خواستەكانی گەشە رادەی هێنانەدی پێداویستییەكانی تاك و تێركردنی ئارەزووەكانی بە پێی ئاستەكانی پێگەیشتنی و پەرەسەندنی شارەزاییەكانی كە لەگەڵ تەمەنەكەی دەگونجێت ڕوون دەكاتەوە، بۆیە هەر خواستێك لە خواستەكانی گەشە لەو قۆناغەی گەشەی تاك كە لەگەڵ تەمەنەكەی دەگونجێت دەردەكەوێت.

هێنانەدی خواستەكە دەبێتە هۆی بەختەوەریی تاكەكە و هەروەها دەبێتە هۆی هێنانەدی خواستەكانی تری داهاتوو كە لە هەمان قۆناغی گەشە دەردەكەوێت كە ئەو خواستەی پێ جیادەكرێتەوە یان لە قۆناغی دوای ئەو. شكستهێنانی تاك لە هێنانەدی خواستەكانی تری داهاتوو، لە دیارترین ئەو خواستانەش وەكو ئەنجامی گەشەی ئەندامی بۆ نموونە فێربوونی ڕۆیشتن لە تەمەنێكی دیاریكراوی ژیانی منداڵ و هەندێكیشیان لە ئەنجامی شوێنەوار و فشاری كلتووری كۆمەڵگە پەیدا دەبێ وەكو فێربوونی خوێندنەوە و نووسین و هەندێكیان لەو بەهایانەی كە تاك پێیانەوە دەژی و ئاستی ئەو هیوا و ئاواتەی ئامانجیەتی پەیدا دەبن وەكو هەڵبژاردنی پیشەی گونجاو و ئامادەیی بۆ ئەنجامدانی، بەوەش خواستەكانی گەشە لە كارلێككردنی ئەو هۆكارانە لەگەڵ یەكتر پەیدا دەبن واتە بەرهەمی ئەو لایەنانەی خوارەوەیە:

١- ڕواڵەتەكانی گەشەی ئەندامی.

٢- شوێنەواری كولتوری باو.

٣- ئاستی هیوا و ئاواتی تاكەكان.

Scanned with CamScanner

بەم جۆرە خواستەكانی گەشە لە بنچینە كردەییەكانی پشت دەبەستێ بە ئازادیی گەشەی تاك لە چوارچێوەی كۆتوبەند و پێوەرەكانی كۆمەڵ، بەوەش ئەو خواستانە لە ئەنجامی گەشەی ئەندامی و دەروونی و كۆمەڵایەتیی تاك لە چوارچێوەی ژینگەی باو دروست دەبن.

Scanned with CamScanner

منداڵی

قۆناغی پێش لەدایكبوون

لەم بابەتەدا باسی قۆناغەكانی ژیانی كۆرپەلە و ڕواڵەتەكانی گەشەكردنی و جمكەكان بە جۆرەكانیەوەو هۆكارە كاریگەرەكان لە ژیانی منداڵ بەر لە لەدایكبوونی دەكەین.

قۆناغەكانی ژیانی كۆرپەلە:

ژیانی كۆرپەلە بە تۆو یان پیتێنەر یان هێلكۆكەی پیتێنراو دەست پێ دەكات و، زانایان شێوازی زاوزێكردنی گیانلەبەران بۆ دوو جۆر دابەش دەكەن: سكوزا (دووگیانی) وەكو مرۆڤ ، هێلكەكەر وەكو مریشك. بەڵام هەردوو بەشەكە لە ژێر یەك بەشی گشتیتر یەك دەگرن چونكە دووگیانیش هەر بە هێلكەیە. ڕەنگە تاكە ڕووی جیاواز ئەوە بێت كە سكوزا (دووگیانی) وەچەكەی بە هێلكەیەك دەست پێدەكات كە بە دیواری منداڵدانەوە دەنووسێ پاشان دایك خۆراكی پێ دەدا و پەرەی پێ دەدا تا دەبێتە گیانلەبەرێكی تەواو و دەیهێنێتە دنیاوە، بەڵام هێلكەكەر كۆرپەلەكەی بە خۆراكی پێویست و توێكڵێكی ڕەق كە ئازاری لێ دوور دەخاتەوە دەور دەدات، پاشان بۆ ژینگەی دەرەكی بەجێی دێڵێ ، واتە كۆرپەلەكەی لە دەرەوەی جەستەیدا گەشە دەكات، لێرەدا جۆرێكی نامۆ و سەیر هەیە كە نە بەسكوزایە نە هێلكەكەرە بەڵام ناوەندی هەردووكیانە، مێیەكەی هێلكەیەكی تەواو بە هەموو مادده خۆراكییە پێویستەكان بۆ گەشەی دەكات، پاشان لە نێو جەستەیدا دەیپارێزێ بێ ئەوەی ژیانی بكات بە ژیانی ئەو هێلكەیەوە، واتە خوێنی دایك بە خوێنی كۆرپەلەكەیەوە پەیوەست نابێت، نموونەی ئەمەش بۆق و گیانەوەرە لەپكەدارەكانە(الصدفيات). بەم جۆرە

Scanned with CamScanner

ژیانی هەر مرۆڤێك وەكو ژیانی هەر گیانلەبەرێك دەست پێ دەكات. زانایانی كۆرپەلە قۆناغەكانی پێكهاتنی كۆرپەلە بۆ سێ قۆناغی سەرەكی دابەش دەكەن:

١- **تۆو (زایگۆت)**: لەو كاتەوە دەست پێدەكات كە سپێرم دیواری هێلكۆكەی مێینە كون دەكات و ئەوكات بۆیەگەراكانی نێرینە لەگەڵ هی مێینە كارلێك دەكەن و بەوەش هەندێ لە سیفەتەكانی وەچەی نوێ جا نێر بێت یان مێ دیاری دەكرێ، هێلكە بە شێوەی دابەشبوون زیاد دەكات و ژمارەی خانەكانی زیاد دەبێت بەڵام لە قەبارەدا گۆڕانێكی هەستپێكراوی بەسەردا نایەت چونكە هێشتا بۆ خۆراك پشتی بە دایكی نەبەستووە، ئەو پرۆسەیە تا كۆتایی هەفتەی دووەم بەردەوام دەبێت، هێلكەی پیتێنراو لە هێلكەدانەوە دەگوازێتەوە و لە ڕۆیشتنی بەردەوام دەبێت تا بە دیواری منداڵدانەوە دەنووسێت، ئەو كات پەردەكان دروست دەبن، لەویشەوە پەتی ناوك درێژ دەبێتەوە و هێلكۆكە بە دایك دەگەیەنێت. بەم شێوەیە پرۆسەی خۆراكپێدان دەست پێدەكات و تۆو دەبێتە گۆشتپارە.

٢- **گۆشتپارە**: كاتێ هێلكەی پیتێنراو بە دایكەوە دەنووسێ دەست دەكات بە پێكهێنانی سێ چینی بنەڕەتی كە كۆئەندامە جیاوازەكانی لێوە دەست پێدەكات، چینی یەكەمی دەرەوە كە لێیەوە كۆئەندامی دەمار و هەندێ بەشی ددان و نینۆك و پێست و موو دروست دەبێت. چینی دووەمی ناوەند كە لێیەوە كۆئەندامی دەوری و كۆئەندامی دەرهاویشتن و چینی ناوەوەی پێست و موو دروست دەبێت.

چینی سێیەمی ناوەوە كە لێیەوە كۆئەندامی هەرس و جگەر و پەنكریاس و لیكەڕژێنەكان و ڕژێنی دەرەقی و تیمۆسی و سی دروست دەبێت، ئەو ماوەیە لە ژیانی كۆرپەلە لە كۆتایی هەفتەی دووەم تاوەكو كۆتایی مانگی دووەم درێژ دەبێتەوە، تێیدا هەموو كۆئەندامەكانی لەش دروست دەبێت و لە كۆتاییەكەیدا قەبارەی كۆرپەلە لە قەبارەی ئەو تۆوەی لێی دروست بووە دوو ملیۆن جار گەورەتر دەبێت.

Scanned with CamScanner

لێرەدا سێ پەردە هەیە كە دووانیان لە چینەكانی دەرەوە لە خانەكان دروست دەبن، سێیەمیش لە دیواری منداڵدان وەرگیراوە، ئەوەش توورەكەیەكی پڕ لە شلەیەكی ئاوی دروست دەكات كە چەند ئەركێكی هەیە: سووككردنی زەبرەكان لەسەر كۆرپەلە و پێدانی پلەیەكی گەرمی ڕێكوپێك و ڕێگری لە بەیەكەوەنووسانی نێوان كۆرپەلە و پەردەی ئەمنیۆنی.

هەروەها پەتكی ناوك كە لە دوو خوێنبەر و خوێنهێنەرێك پێكهاتووە دروست دەبێ. دوو خوێنبەرەكە خوێن لە كۆرپەلەوە بۆ وێلاش دەگوزانەوە، خوێنهێنەرەكەش خوێن لە وێلاشەوە بۆ كۆرپەلە دەگوازێتەوە.

تێبینی دەكرێ ڕێڕەوی خوێن لەلای دایك و ڕێڕەوی خوێن لەلای كۆرپەلە لە وێلاش دەكرێنەوە بەڵام بە هۆی دیوارێك كە ئەركی ڕێگریكردنە لە ڕۆیشتنی خانەكان لە هەردوو لاوە و لە خانەكان لە نێو وێلاش پێكهاتووە لێكجودا دەبنەوە، ئەو دیوارە ڕێ دەدات بە خۆییەكان و غازەكان و هەندێ ماددەی بچووك وەكو شەكرەكان و چەورییەكان. هەروەها دوانەئۆكسیدی كاربۆن و هەندێ میكرۆب كە بە سلبیی كاردەكاتە سەر كۆرپەلە پێیدا دەڕوات.

وێڕای نەبوونی هیچ پەیوەندییەكی دەماری لە نێوان كۆئەندامی دەماریی دایك و كۆئەندامی دەماریی كۆرپەلە بەڵام كۆرپەلە بە حاڵەتە هەڵچوونییەكانی دایك كاریگەر دەبێت و هۆكاری ئەوەش ئەوەیە كاتێ دایك هەڵچوونەكانی دەوروژێنرێت ئەوا هەندێ هۆرمۆن لە ڕێڕەوی خوێن دەردەدات و ئەوەش بەرەو وێلاش دەچێت و كاردەكاتە سەر پرۆسە فسیۆلۆجییەكانی كۆرپەلە، بەوەش بە باری هەڵچوونی دایك كاریگەر دەبێت.

٣- **كۆرپەلە:** بە كۆتاییهاتنی مانگی دووەم ژیانی كۆرپەلە دەست پێدەكات و تا كۆتاییی ماوەی سكپڕی بەردەوام دەبێت، بەوەش ماوەی گەشەی خێرایەو لە ڕێژەی ئەندامەكان دەخەملێنرێ.

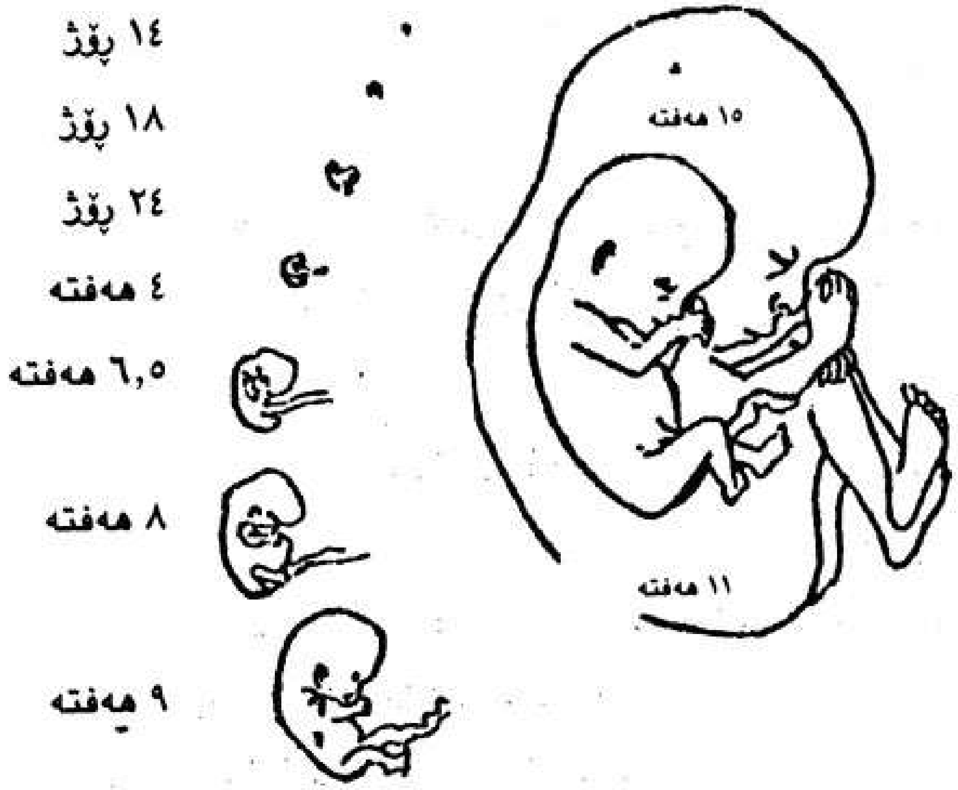
لە پرسیارە ڕۆشنەكانی ئەو گۆڕانكارییە قەبارەی سەری كۆرپەلەیە بەراورد بە جەستەی كە لە كۆتایی مانگی دووەم دەگاتە نیوەی جەستەی پاشان بۆ سێیەك بچووك دەبێتەوە تاوەكو كۆتایی مانگی پێنجەم، لە كاتی لەدایكبوون دەگاتە نزیكەی چواریەك.

لە هەردوو هەفتەی هەشتەم و نۆیەم هەموو دەزگاكانی كۆرپەلە تەواو دروست دەبن و لە ئەركە جوولەییەكان توانای وەڵامدانەوە و لێكجیاكردنەوەی دەبێت. لە كۆتایی هەفتەی دوازدەیەم كۆرپەلە شێوە وەردەگرێ و دەتوانرێ ڕەگەزەكەی بناسرێتەوە. ماسوولكەكان گەشە دەكەن و پەلەكان دەست دەكەن بە جووڵەی خۆییانە. بەڵام لە هەفتەی شازدەیەم دەبینین كە دایك هەست بە جووڵەكانی كۆرپەلە دەكات و لەو ماوەیەدا دەتوانێ چاوەكانی بكاتەوە و دەستەكانی بكاتەوە و دابخات و، پاشان بە شێوەیەكی هەرەمەكی پەنجەی دەمژێ. لە سەرەتای هەفتەی یەكەمی مانگی شەشەم نینۆنەكانی دەردەكەون و ئارەقەڕژێنەكان گەشە دەكەن. لە كۆتایی ئەو مانگەدا چاوەكان دروست دەبن و توانای هەناسەدان دەردەدەكەوێ. لە مانگی حەوتەم كە هەندێ كۆرپەلە دەتوانن بە كامڵی لەدایك ببن و دەتوانن ببیستن و ببینن ئەگەرچی كەمترە لەو منداڵەی لە مانگی هەشتدا دێتەبوونەوە.

لەوەی پێشوو بۆمان ڕوون دەبێتەوە سێ قۆناغی گەشەی كۆرپەلە هەیە: قۆناغی تۆو، ئەوەش لە هەفتەی یەكەم و دووەمی سەرەتای سكپڕی دەست دەكات بە دروستبوون، لە هەفتەی سێیەم تا كۆتایی مانگی دووەم لە سكپڕی گۆشتپارە دروست دەبێ، ئەو قۆناغە زۆر هەستیارە چونكە پرۆسەی گەشە زۆر خێرایە، ئەوەی لێرە ڕوودەدات كات ناتوانێ ڕاستی بكاتەوە. لە كۆتایی مانگی دووەمی سكپڕی تاوەكو كۆتایی قۆناغی سكپڕی كۆرپەلە دروست دەبێت. لە قۆناغی گۆشتپارەدا كردەی لەبارچوون ئاسان دەبێت بەڵام لە قۆناغی تۆودا كردەی لەبارچوون سەختە، ئەگەرچی هۆكارە ژینگەییە خراپەكان كە ڕەنگە ببێتە هۆی لەبارچوون لەوانەشە ببنە

Scanned with CamScanner

هۆی نارێكی و شێوانی مندالی لەدایكبوو بەلام كاریگەریی ئەو هۆكارانە پەیوەستە بە ماوەیەكی كاتی كە لە هەفتەی دەیەمی سەرەتای سكپڕی تێناپەڕێ.

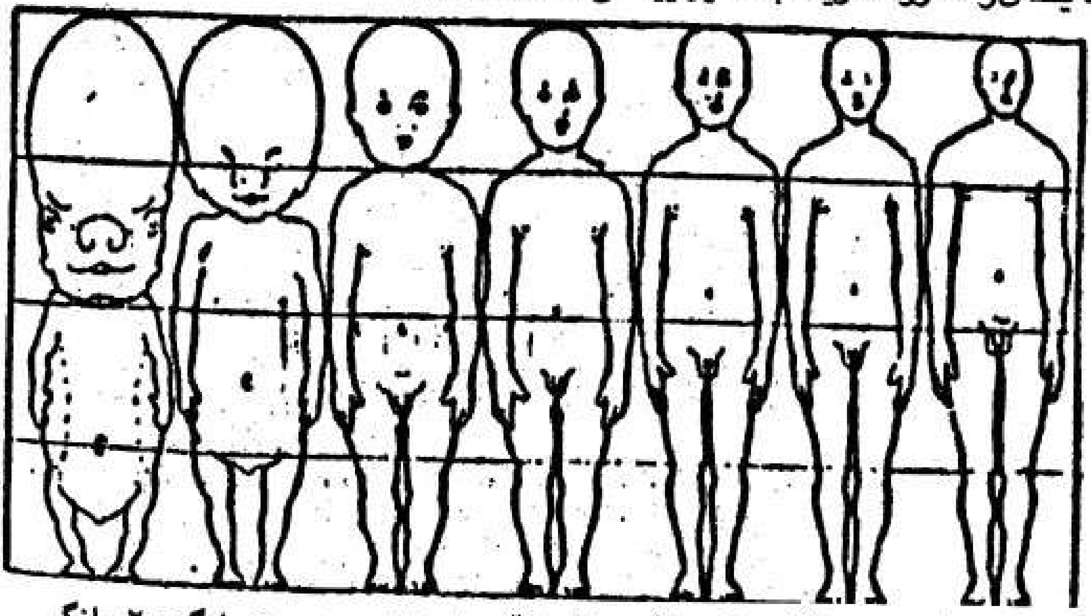


(شێوە–١٦–) قۆناغی گەشەكردنی گۆشتپارە لە هەفتەی دووەمەوە تاوەكو پازدە هەفتە.

Scanned with CamScanner

گۆڕانە جەستەییەكانی پێش لەدایكبوون

قەبارە و شێوە و كێش و درێژی جەستەی منداڵ پێش و دوای لەدایكبوون و لە كاتی پێگەیشتن و ژیربوونیدا دەگۆڕێ، گەشە بە یەك ڕێژەوە پەیوەست نییە بەڵكو لە ناوەڕۆكیدا ملكەچی خێراییەكی بەشەكی جیاوازە كە لە ڕێژەی ئەندامەكان بۆ یەكتر دەگۆڕێ، سەر بچووك دەبێتەوە و پەلەكانی سەرەوە لە كاتێكی زوودا دەگاتە دوا گەشەكردنی، لە كاتێكدا گەشەی پەلەكانی خوارەوە هێواش دەبێتەوە و كێشی كۆرپەلە لە قۆناغی پێش لەدایكبوون شەش ملیۆن جار زیاد دەكات و، كێشی منداڵ لە ساواییەوە تا ژیربوونی بیست جار زیاد دەكات، لە هەفتەی نێوان چوارەم و نۆیەم خێرایی زیادبوونی درێژیی منداڵ ڕۆژانە دەگاتە یەك ملیمەتر و، زیادبوونی درێژیی منداڵ ساڵێك دوای لەدایكبوونی دەگاتە نزیكەی لە سەدا پەنجای درێژییەكەی لە كاتی لەدایكبوونی پاشان خێرایی گەشەی درێژییەكەی خاو دەبێتەوە تاوەكو زیادەی درێژبوونی ساڵانەی دەگاتە حەوت سەنتیمەتر، پاشان درێژییەكەی لە كاتی پێگەیشتنو هەرزەكاریدا بە خێراییەكی گەورەوە زیاد دەكات.



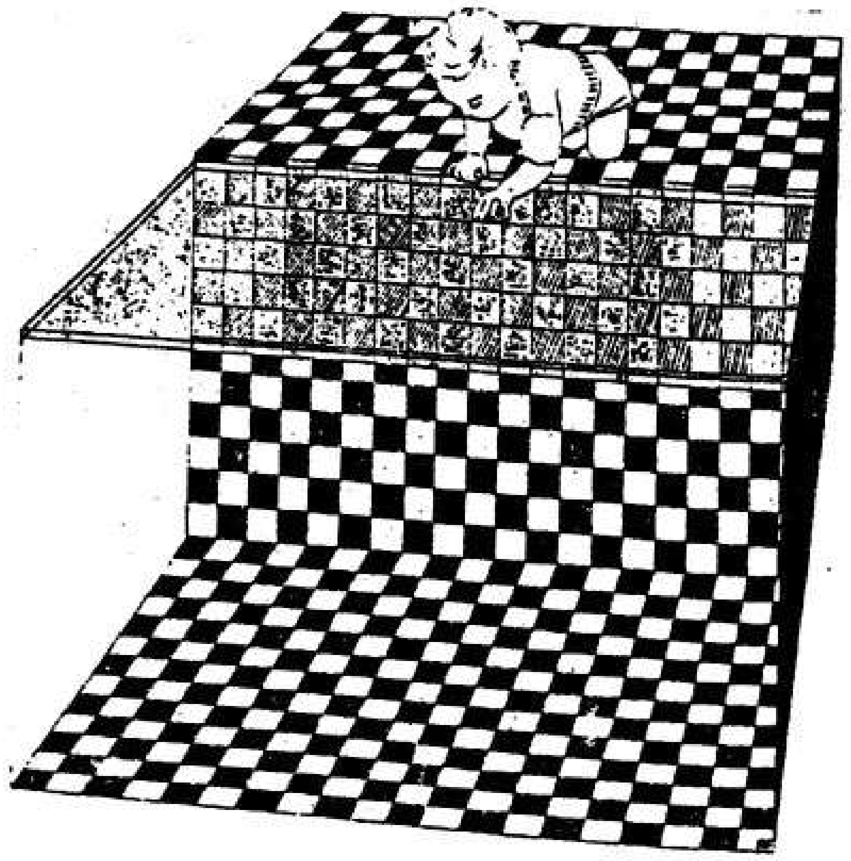
٢٥ ساڵ – ١٢ ساڵ – ٦ ساڵ – ٢ ساڵ – لەدایك بوون – ٥ مانگ – ٢ مانگ

گۆڕانكارییەكانی شێوەی لەشو دووریەكانی پێش لە دایك بوونو دوای لە دایك بوون

(شێوە ١٧–)

گەشەی بزاوتی:

بە نزیكەیی سەرجەم لێكۆڵینەوەكانی كۆرپەلەزانی لەوەدا كۆكن كە جووڵەی خۆبەخۆییانەی كۆرپەلە لە كۆتایی مانگی دووەمی سەرەتای دووگیانی دەست پێدەكات و، جووڵەی قۆڵەكان و قاچەكان لە مانگی سێیەم ڕوون دەبێ و كۆرپەلە وەلامی هەندێ وروژێنەر دەداتەوە و لە مانگی چوارەمدا چەند هەڵچوونێكی لێوە دەردەچێت، لە مانگی هەشتەم ڕەفتاری جووڵەیی منداڵ تەواو لە ڕەفتاری منداڵی ساوا دەچێت. ڕەفتاری جووڵەیی كۆرپەلەكان جیاوازییەكی زۆر و ئاشكرایان هەیە كە لای هەندێكیان دەگاتە ٧٥٪ ی كات، لای هەندێكیان بۆ ٨٥٪ دادەبەزێ و جووڵەكانی كۆرپەلەكان بە حاڵەتی هەڵچوونی دایك كاریگەر دەبێت، هەستكردن بە ترسێكی زۆر یان تووڕەیی لە جووڵەی كۆرپەلە زیاد دەكات، هەروەها هەر كاتێ ماندووبوونی دایك زیادبوو ئەوا چالاكیی ئەویش زیاد دەبێت و لە كاتی نانخواردنی دایكیش چالاكی كەم دەبێتەوە.



گەشەی هەستی:

ئاكامی لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە دوای لەدایكبوونی منداڵ كۆئەندامەكانی بیستن و بۆنكردن و بینین و چەشتن و دەستلێدان دەگەنە بەرزترین گەشە بە جۆرێك دەتوانن ئەركەكانیان ئەنجام بدەن، هەندێ لەو كۆئەندامانە لە سكی دایكدا ناتوانن ئەركەكانیان جێبەجێ بكەن لەبەر پڕبوونیان بە چەند شلەیەكی جیاواز وەكو پڕبوونی گوێ بە شلەیەكی هیلامی كە كۆرپەلە تووشی جۆرێك لە كەڕی بەشەكی دەكات كە گوێیەكانی تەنها ئەو دەنگە بەرزانە دەبیستێ كە لە سكی دایكی نزیك دەبنەوە، لووتیش پڕ دەبێ لە شلەی ئەمینوتی كە ڕێ لە بۆنكردن دەگرێ تەنها دوای لەدایكبوون نەبێ، هەروەها لووت پڕیش دەبێ لە هەوا. دروستبوونی كۆئەندامی بینین لە هەفتەی سێیەمی دوای پیتاندن دەست پێدەكات، چاو لە هەفتەی دوازدەمی دوای دووگیان بوون دەست دەكات بە جوولە، لەو جووڵانە لە نێو سكی دایكیدا و بە ئاراستەی جیاواز بەردەوام دەبێت تا دوای لەدایكبوون كە توانای بینینی دەبێت. چرۆكانی چەشتن لە مانگی سێیەم دوای سكپڕبوون دەست دەكات بە گەشە، بەم جۆرە منداڵ دەتوانێ وەلامی بۆ چێژی شیرین و سوێر و تاڵ هەبێت. هەروەها خانەكانی دەستلێدان (لمس) لە دەوری لووت و دەم دەست دەكەن بە گەشە پاشان لەو سەنتەرەوە بۆ پێستی سەر بڵاو دەبێتەوە دوای ئەوە بڵاو دەبێتەوە تا هەموو لەش دەگرێتەوە، هەستكردنی كۆرپەلە بە گەرمی جیاوازییەكی ئەوتۆی لەگەڵ هەستكردنی منداڵ نییە تەنها لە سەرەتادا نەبێت كە كە زۆر كاریگەر دەبێت پێی هەروەها بە هەمان شێوە بە ساردییش. بەڵام هەستكردنی كۆرپەلە بە ئازار زۆر لاوازە هەروەكو هەستكردنی منداڵی ساواش پێی زۆر لاوازە.

Scanned with CamScanner

فێربوونی کۆرپەلەکان:

ئەگەر لەگەڵ لێکۆڵەرەکان ئەوەمان سەلماند کە دەڵێن کۆرپەلەکان وەڵامی هەندێ کارتێکەر دەداتەوە کە لە ناوەڕۆکیدا بە کاردانەوە دەچێت ئەوا دوای ئەوە دەتوانین بەدواداچوون بۆ هەندێ لەو توێژینەوانە بکەین کە ئامانجیان سوودوەرگرتنە لەو دیاردەیە بۆ ئامادەکردنی کۆرپەلە بۆ فێربوونی مەرجی، بەڵام ئەوە لەوە دوورترە کە خاڵی بێت لە ناسازییەکی جێی گومان لە لێکۆڵینەوەکانی لێکۆڵەران، ئەوەش لەبەرئەوەی بەشێکیان وەکو (سیلت) جەخت لە سەرکەوتنی ئەو ڕێگایە دەکاتەوە، بەڵام کۆمەڵێکی تر وەکو (سونتاج) و (لاس) جەخت لە سەرنەکەوتنی دەکەنەوە.

ئەو هۆكارانەی كار لە كۆرپەلە دەكەن

ژیانی كۆرپەلە لە گەشە و پەرەسەندنیدا ملكەچی چەند هۆكارێكی جۆراوجۆرە كە بریتین لە: بۆماوە و هۆرمۆنەكان و ژینگەی كۆمەڵایەتی و هەوای پاك و تیشكی خۆر.

ئەو هۆكارانەی سەلمێنراوە كاریگەرییان بەسەر ژیانی كۆرپەلەوە هەیە: تەمەنی دایك و باری تەندروستی، تەمەنی باوك، شوێنەواری مەیخۆری بەسەر ژیانی كۆرپەلەوە. جۆر و بڕی خۆراك شوێنەوارێكی زۆری لە ژیانی كۆرپەلەدا هەیە، هەر كەمییەك لە ڤیتامینە پێویستەكان شوێنەواری جۆراوجۆر لەسەر ژیانی كۆرپەلە بەجێدێڵێ، تووشی لاوازیی عەقڵی یان هەندێ كەموكوڕی جەستەیی وەكو ئێسكەنەرمەو پلاگرا دەبێت.

باری هەڵچوونیی دایك شوێنەواری لە تەنینەوەی هۆرمۆنە جۆراوجۆرەكان لە خوێندا بە ڕێژەی جیاواز هەیە كە كاردەكاتە سەر پرۆسەی گەشەی سروشتی، بەردەوامبوونی ئەوەش دەبێتە هۆی كاریگەربوونی كۆرپەلە بەو هۆرمۆنانە، پەشۆكانی ڕژێنەكانی دایك بە كەم و زیادبوون سەردەكێشێ بۆ كەمی گەشەی ئێسكەكان یان لاوازیی عەقڵی.

نەخۆشییەكانی دایك وباوك بە تایبەتی نەخۆشییە درمەكانی وەكو (زوهری و سەیەلان) كاریگەریی خراپی بەسەر كۆرپەلەوە هەیە و نەخۆشییەكە لە دایكو باوكیەوە بۆی دەگوازرێتەوە و تووشی لاوازیی عەقڵی یان نابینایی یان كەڕی یان هەموویان دەبێت. لێكۆڵینەوەكانی (ئەریلیت و ستركار) سەلماندوویانە كە مەیخۆری سپێرم و هێلكۆكە لاواز دەكات و گەشەی كۆرپەلە دوا دەخات.

(ئەریلیت) تاقیكردنەوەیەكی لەسەر مشك كردووە و بۆ ماوەی ١٦ ڕۆژ تاوەكو شەش مانگ ڕۆژانە كەوچكێك مەی داونەتێ پاشان چاودێری كاریگەری ئەو كەوچكەی لەسەر كۆرپەلەكان كردووە، ئاكامەكان ئاماژەیان بەوەداوە كە خێرایی گەشەی

كۆرپەلەكان تووشی سالێك دواكەوتن بووە، ئەو دواكەوتنە بۆ جیلی چوارەم درێژ بۆتەوە، هەروەها هەندێ مشكیشی تووشی نەزۆكی هەمووەكی كردووە.

جمك و شێواوەكان (أمساخ):

كۆرپەلەی ئاسایی سروشتی خۆی بە تەنیا خۆراكی دایكی دەخوات و هیچ كەس پشكداری ناكات، هەندێ جار وا ڕوودەدات دایك بە جووتێك كۆرپەلە یان زیاتر دووگیان دەبێت بەوەش زیاتر لە منداڵێك دێتە دنیاوە، دایك دوو یان سێ یان چوار منداڵ بە یەك سك دادەنێ كە پێی دەگوترێ (جمك یان دوانە).

جمك دوو جۆرە: وەكیەك و جیاواز. وەكیەك لە هێلكەیەك كە یەك سپێرم دەیپیتێنێ دروست دەبێت بۆیە ڕەگەزی دوانەكە یەك دەبێت، ئەگەر یەكەم نێر بوو ئەوا دووەمیش نێر دەبێت. بەلام جیاواز بەوە دروست دەبێ كاتێ دایك زیاتر لە هێلكەیەك دەردەدات و كاتێ سپێرم هەر یەكێك لەو هێلكانە دەپیتێنێ ئەوا دوو تۆو دروست دەبێ و بە جیا لەویتر گەشە دەكات.

Scanned with CamScanner

گەشەی عەقلیی مەعریفی

بەر لەوەی گەشەی عەقڵی بخەینەڕوو باس لە كاریگەربوونی دیاردە دەروونییەكان بە گەشەی جەستەیی دەكەین. جەستە وەها بە دەروون و عەقڵ پەیوەستە كە تا ئێستا لە جەوهەرەكەی یان ناوەڕۆكەكەی نەگەیشتووین بەڵام شوێنەوار و ڕواڵەتەكانی دەبینین، لە كۆنەوە فەلسەفە بە شیكردنەوە و لۆژیكەكەی هەوڵی داوە پەردە لەسەر ئەو مەتەڵە لابدات بەڵام شكستی هێناوە. شوێنەوارەكانی پەیوەستبوون بە ڕوون و ئاشكرایی بە منداڵان و پێگەیشتووانەوە دیارە، ئەو منداڵەی دەگری و دەوروژێ و بە هەڵچوون و هەستەكانی دەپەشۆكێ ئەوا هەموو ئەوانە لەبەرئەوە دەكات چونكە بە دەست دەركەوتنی ددانەوە دەناڵێنێ یان لە كاتی شیرخواردندا پووكەكانی ئازاری پێ دەگات.

هەرزەكار لە ناخی دەروونیدا هەست بەو گۆڕانكارییە جەستەییە گلاندییانە دەكات كە بەسەریدا دێت دەپەشۆكێ، زۆر جار هاوسەنگیی دەروونی لەدەست دەدات چونكە تا ڕادەیەك هاوسەنگیی ئەندامی و خۆگونجانی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری لەدەست داوە.

ئەو كەسەی دەرك بە كەڕێتیی خۆی دەكات و خەڵكی دەوروبەریشی دەبیستن یان هەست بە نابینایی خۆی دەكات و خەڵكی دەوروپشتیشی دەبینن ئەوا گۆشەگیر و بەسەرخۆیدا دادەخرێ و لەوانیتر دوور دەكەوێتەوە یان لە هەموو دەوروبەری توورە دەبێ یان ڕەفتار و ڕێبازێك دەگرێتەبەر كە لە جەوهەریدا لە مرۆڤی ئاساییدا جیاوازە.

تێكچوونی هاوسەنگیی كوێرەڕژێنەكان و كەم و زۆری هۆرمۆنەكانی لە خوێندا كار دەكاتە سەر پێكهاتەی جەستەییی منداڵ و لە پێوەرە سروشتییەكانی گەشە دووری دەخاتەوە و بەوەش ڕەفتاری تووشی لادان دەكات و تەبیات و ڕەوشتی نامۆ دەكات،

هەروەها دەروونی منداڵ بە قەبارە و درێژی و كێش و هێز و ڕواڵەتە جەستەییەكانی تری كاریگەر دەبێت.

ئەو منداڵەی هەوڵی بەرزكردنەوەی قورساییە جیاوازەكان دەدات و ناتوانێ هەست بە كەمی و بچووكی دەكات، كاتێ گەشەی جەستەیی و ماسوولكەیی دەیگەیەنێتە ئاستێك كە بتوانێ لەو كارەیدا سەركەوتوو بێت ئەوا هەست بە دڵنیایی و متمانە دەكات بەڵكو هەندێ جار هەست بە زەبەلاحی دەكات. كاتێ هەوڵ دەدا بۆ یەكەمجار لە ژیانیدا بڕوات دەكەوێ و دووبارە هەوڵ دەداتەوە تاوەكو پێگەیشتنی ماسوولكەیی‌و بزاڤی دەیگەیەنێتە كارامەیی ڕۆیشتن، ئەو دەم بە شانازی و متمانەوە دەڕوانێتە دایك‌و باوك‌و براكانی و پاشان بە پشت بەخۆبەستن دەڕوات ژوورەكانی ماڵ و ژینگەی دەوروبەر دەپشكنێت وەكو ئەوەی دەستی بەسەر جیهانێكی نوێدا گرتبێت كە پێشتر نەزانراو بووە. بەم جۆرە منداڵ هەستێكی سەیری بە هەنگاوەكانی گەشەی بۆ دروست دەبێت، توانای ئەمڕۆی بە توانای دوێنێی بەراورد دەكات وەكو ئەوەی خۆی تاقی دەكاتەوە سەبارەت بەو كۆسپانەی دەبوونە بەربەست لەبەردەم خۆی و ئامانجەكانی، هەست بە زیادبوونی توانا و گەشەی جەستەی دەكات و شوێنەواری ئەو زیادبوونەش لە خۆی و ڕەفتار و پەیوەندییەكانی بە جیهانی دەوروبەری ڕەنگ دەداتەوە، كاتێ منداڵ جەستە و توانای بە جەستەی گەورەكان بەراورد دەكات هەست بە بچووكی دەكات، كاتێكیش توانای بە توانای بچووكەكان بەراورد دەكات هەست بە گەورەیی دەكات. بەمجۆرە خۆی لە نێوان خودی خۆی و ژینگەی گەوران و ژینگەی بچووكان دەگونجێنێ و سنووری توانای و چوارچێوەی دروستی خودی خۆی دەبینێ.

هەروەها لەوانەیە گەشەی منداڵ تووشی شتێك ببێت كە لە هاوڕەوتی پێوەرەكانی تەمەنی و ئاستی تەمەنی ڕێگریی بكات، كەسوكاریشی مامەڵەیەكی وەهای لەگەڵ دەكەن كە لەگەڵ تەمەنی ناگونجێت بەڵكو هاوڕەوتی بچووكی قەبارەی دەبێت،

Scanned with CamScanner

لەوانەیە پێوەرەكانی جەستەی بە پێش پێوەرەكانی تەمەنی بكەوێت و دەبێت گەورەی هاوڕێكانی و هەوڵ دەدات لە نێوان ڕەفتاری و ڕواڵەتەكانی گەشەی بگونجێ.

لە بابەتەكانی داهاتوو باس لە گەشەی عەقڵی و زمانەوانی و هەڵچوونی و كۆمەڵایەتی و سێكسی منداڵ لە هەردوو قۆناغی منداڵیی ناوەند و و درەنگ دەكەین.

گەشەی بزاڤی:

گەشەی بزاڤی (جووڵەیی)ی منداڵ بەر لەوەی بێتە دنیاوە دەست پێ دەكات، بە واتا ئەو كاتەی لە سكی دایكیدا كۆرپەلەیە دەجووڵێت. پاشان دوای لەدایكبوون بەردەوام دەبێ لە جووڵە و پلە بە پلە بەرەو پێش دەچێت هەر لە سكەخشكێوە بۆ لەسەر پێ وەستان پاشان بۆ ڕۆیشتن بە بێ هیچ یارمەتییەك، هەروەها كارامەییەكەی بە زیادبوونی درێژی هەنگاوەكانی و كەمی پانی ئەو هەنگاوانە زیاد دەكات.

هەرچەند تەمەنی منداڵ هەڵكشا ئەو جووڵە ئارەزوومەندانانە شوێنی جووڵە سروشتییەكان دەگرنەوە. گەشەی جووڵەیی پەیوەندی بە ڕواڵەتەكانی تری گەشەوە هەیە ئەگەرچی دیارترینیان گەشەی توانای فێربوونە. تێبینی دەكرێ گەشەی جووڵەیی لە گشتیەوە بۆ بەش دەست پێ دەكات، ئەوەی یەكەمجارە دەجووڵێتەوە سەرە پاشان بۆ پەلەكان دەگوازرێتەوە، ئەو جووڵەیە لەگەڵ پێگەیشتن جیاوازبوون وەردەگرێ، پێویست ناكات بۆ جووڵاندنی بەژنی قۆڵی بجووڵێنێت بەڵكو قۆڵی بە شێوەیەكی سەربەخۆ دەجووڵێ ئەوەش بە پێی پێگەیشتنێكی سەربەخۆیانە لە بەژن.

لە گرینگترین سیفەتە جیاكەرەوەكانی گەشەی بزاڤی جیاوازبوون و تێروتەواوییە، جیاوازبوون بە جووڵاندنی قۆڵ سەربەخۆ لە بەژن و بالایە. تێروتەواویش قۆڵ لەگەڵ جووڵانی قاچ بجووڵێت. جۆری جووڵە جەخت لە گرینگی و ئاكامی و مەبەست لە ڕەفتاری جووڵەیی دەكات، توانای جیاكردنەوەی لای ڕاست لە لای چەپ لە ئاكامی گەشەی جووڵەیی گەشە دەكات، لە ڕێگەیەوە منداڵ دەتوانێ ئەو چالاكییانەی

دەكەونە لای ڕاست و چەپ لێك جیابكاتـەوە، پاشـان فێـری ئـەو دووراییـە دەبێـت كـە چالاكی لە هەردوو لایەكە جێگیر دەبێت. ئێمە وا تێ دەگەین سازانی جووڵـەیی زانینـی پەیوەندێكی تری جۆری بزاڤییـە، ئەگەرچـی ڕێكخستنی پرۆسـەی دەرككـردن درەنـگ دەست پێ دەكات، ئەوەش لەبەرئەوەی جۆرە جووڵەییـەكان زوو دەسـت پـێ دەكـەن ئەگەرچی زانیارییە ئیدراكییە سەرەتاییەكان بە شارەزایی كەڵەكە دەبن.

گەشەی عەقڵی:

گەشەی عەقڵی لە قۆناغی ناوەندیدا بە گەشـەی خێـرا جیادەكرێتـەوە، باكگراونـدی كۆمەڵایەتی و ئابووریی خێزان و قوتابخانە و هۆكارەكـانی ڕاگەیانـدن كاردەكەنـە سـەر ئەو گەشەیە، ئاستی كۆمەڵایـەتی و ئـابووری نـزم دەبێتـە هـۆی پەكخستنی گەشـەی زیرەكی بـە مـەرجی چەسپاویی فاكتـەرەكانی تـر، ئـەوەش دەگەڕێتـەوە بـۆ كـەمی و سنووردارییی هەلی خوێندن و كەمی هاندان لەلایەن دایكو باوك و كەمی بزواندنی عـەقڵی لەماڵدا.

تێبینـی دەكـەین باكگراونـدی كۆمەڵایـەتی كاردەكاتـە سـەر گەشـە بـە شـێوەیەكی بەرچاو لەلای ئەو منداڵانەی خاوەن توانـای مـام ناوەنـد و نـزمن وێـڕای ئـەوەی ڕێ لـە پێشكەوتنی منداڵانی خـاوەن زیرەكیـی بـەرز دەگـرێ، هـەروەها تێبینیـی دەكـرێ كـە ڕەفتاری كارئەنجامدان یان خوێندن لەو قۆناغەدا ستایش و پیاهەڵدان واتە پتـەوكردنی كۆمەڵایەتی هانی دەدات و پاڵپشتی دەكـات. گەشـەی عـەقڵی پەیوەسـتە بـە گەشـەی كۆمەڵایەتی و هەڵچوونی، ئەو منداڵانەی پشت بە دایكو باوكیان دەبەستن پێشكەوتنی عەقڵییان كەمترە لەوانەی ماوەیەكی زۆر لە ڕێی سەربەخۆییی هەڵچوونی و كۆمەڵایەتی دەبن. هەروەها ئەو منداڵانەی بە دەست نیگەرانییەوە دەناڵێنن بە شێوەیەكی گشتی خوێندن و گەشەی عەقڵییان لاوازترە لەو هاوڕێیانەیان كە نیگەرانییان نییە، خوێندنگە

Scanned with CamScanner

كاریگەرییەكی قـوولّی لـە كەسـایەتیی منـدالّ و گەشـەی عـەقڵی هەیـە، لەبەرئـەوەی خوێندنگـە چـەندان جـۆر لـە ڕەفتـاری نـوێ یـان كارمـەییی ئـەكادیمی و فراوانكردنی زانیاری ڕۆشنبیری فێردەكات و، توانای ئەنجامـدانی پەیوەنـدیی كۆمەڵایـەتی دەداتـێ. لەوێ فێری كارامەییە بنەڕەتییەكان لە خوێندنەوە و نووسین و بیركـاری دەبێـت و لـەو میانەیەدا زیرەكی تیژ دەبـێ و توانـای بیركەوتنـەوەی گەشـە دەكـات و ڕادەی وریـایی زیاد دەبێت و خەیاڵكردنی لە وەهمـەوە بـۆ واقیعیبـوون و داهێنـان و پێكهێنـان گەشـە دەكات، هەروەها گەشەی چەمكەكان لەلای لە سادەوە بـۆ ئـاڵۆز و لـە چەقبەسـتن بـە دەوری خۆدا بۆ چەمكی بابەتیانەتر و لە گۆڕاوەوە بۆ نـەگۆڕ پەرەدەسـێنێت. تێبینـی دەكەین لە زیرەكییدا لەو قۆناغەدا كچان لە كوڕان بە نیو ساڵ جیادەكرێنەوە.

هۆكارەكانی ڕاگەیاندن و سینەما و تەلەفزیۆن و شانۆ و ڕادیۆ و گۆڤارەكانی منداڵان ناكرێ نكوڵی لە كاریگەرییان لەسەر گەشەی عـەقڵی و بزوانـدنی ژیـان و بیركردنـەوە و فراوانكردنی بەرهەمی ڕۆشنبیری بكرێ.

گەشەی زیرەكی:

هەر كاتێك منداڵ تەمەنی زیادبوو ئەوا لە وەدەسهێنانی زمانـەوانی و لـە توانـای بۆ زاڵبوون بەسەر زمان پێشدەكەوێ، هەركاتێ منداڵ لە بارێكی تەندروستیی تەواودا بـوو ئەوا چالاكتر و بەتواناتر دەبێت بۆ وەدەسهێنانی زمان، ئەو منداڵانـەی لـە ژینگەیـەكی كۆمەڵایەتیی ئابووریی بەرزتر دەژین بە ڕۆشنبیرییەكی باشـتر جیادەكرێنـەوە گەشـەی زمانەوانیان لەوانە باشتر دەبێت كـە لـە ژینگەیـەكی هـەژارتردا دەژیـن، تێبینـی كراوە كچان لە گەشەی زمانەوانیدا بە پێش كوڕان دەكەون و لەوان بـالاترن، ئـەوەش بـەهۆی خێراییی زیاتری گەشـەی كـچان لـە كـوڕان، گەشـەی زمانـەوانی بـۆ گەشـەی عـەقڵی و كۆمەڵایەتی و هەڵچوونی زۆر گرینگە. تێبینی دەكرێ ئەو ماوەیە بـەوە جیادەكرێتـەوە

Scanned with CamScanner

كە منداڵ لیستی وشەكان بە ڕێژەی ٥٪ لە پێشتر گەشە دەكات، ئەوەش دەبێتە هۆی گەشەی تواناى لە گوزارشت كردنی زمانەوانی و زارەكی.

گەشەی هەڵچوونی:

گەشەی هەڵچوونی لای منداڵ لەو قۆناغەدا لە سستی یان خێرایی گواستنەوەی لە بارێكی هەڵچوونیدا بۆ بارێكی تر دەردەكەوێ. منداڵ لەو قۆناغەدا ناگاتە پێگەیشتنی هەڵچوونی ئەگەرچی شیاوی وروژانی هەڵچوونییە، ئەوەش لەبەرئەوەی چەندان چەشن لە چكۆسی (غیرە) و كەللەڕەقی و بەرەنگاربوونەوەی هەیە.

لەو قۆناغەی منداڵییدا منداڵان فێردەبن چۆن پێداویستییەكانیان بە ڕێگایەكی بنیاتنەرانەتر لە تێركردنیان لە ڕێی توڕەبوون تێربكەن و، سۆز و نەریتی هەڵچوونییان لەلا دروست دەبێت و، منداڵ فێری خۆشەویستی دەبێ و هەوڵ دەدات بە هەموو ڕێگایەك وەدەستی بێنێت و، حەز لە گەمەو یاری دەكات و پەیوەندییە كۆمەڵایەتی و هەڵچوونییەكانی بەوانیترەوە باشتر دەكات.

منداڵ بە ڕواڵەتە ڕەفتارییەكانی وەكو دڵتەنگی و بێزاری و ناڕەزایی گوزارشت لە چكۆسی (غیرە) دەكات، ترسەكانی منداڵ لەو قۆناغەدا بەوە لە قۆناغی پێشتر جیادەكرێتەوە كە سەرچاوەكەی لە شتە نامۆكان و دەنگە بەرزەكان نابێت بەڵكو لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان و لە قوتابخانە و لە نادڵنیایی كۆمەڵایەتی و ئابووری دەبێت و تووڕەبوونەكانی لە هەڵوێستەكانی بێئومێدی دەردەكەوێت.

پێویستە تێبینی بكەین كە پەیوەندییەكی پتەو لە نێوان لایەنی هەڵچوونی و نیشانەكانی سایكۆسۆماتی (ئەو نەخۆشییە جەستەییانەی هۆكاری دەروونییان هەیە) هەیە، هەڵچوون كاردەكاتە سەر كۆئەندامی سووڕان و هەناسەدان و دەمار و ڕژێنەكان و

Scanned with CamScanner

زاوزێ و میز، هەروەکو ڕەفتاری ئینتیقالی قوتابخانە و فراوانبوونی تەمەنی ژیانی کۆمەڵایەتیی منداڵ کاری تێ دەکات.

گەشەی کۆمەڵایەتی:

لە تەمەنی شەش ساڵیدا قوتابخانە (جێگرەوەی دایکە) یەکەم سەرقاڵی منداڵ دەبێت و تێیدا ڕەفتاری کۆمەڵایەتی دەوەستێتە سەر جۆری ئەو کەسایەتییەی لە ماڵ و دایەنگەدا گەشەی کردووە، لە قوتابخانە یاری بەکۆمەڵ دەکات ئەگەرچی وزە و تواناکانی لەسەر کاری بەکۆمەڵ سنووردار و ناپوونە.

لە میانەی ئەو کاری بەکۆمەڵەدا منداڵان زۆر شت لە خۆیان فێردەبن و بازنەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان فراوان دەبێت، ئەوەش جۆرگەلێکی نوێ لە سازانیان لێ دەخوازێ. ئەو ماوەیە لە ژیانی منداڵ بە زیادبوونی ئەو هاوڕێیەتییانەی لەگەڵ هاوەڵەکانی دروستیان دەکات جیادەکرێتەوە، پاشان هاوکاری دەوەستێت و سەرکردایەتی و گەورەیی لە نێویاندا دەردەکەوێت، هەروەکو منداڵ شوێن و پایەی کۆمەڵایەتیی خۆی دەهێنێتەدی و سەرنجی ئەوانیتر بۆ لای خۆی ڕادەکێشێ. دەسدرێژی دەبێتە نیشانەیەکی دیاری نێوان نێرینەکان لەگەڵ یەکتردا بەڵام لە نێوان نێرینە و مێینەکان کەم دەبێت و لە نێوان مێینەکان لەگەڵ یەکتردا زۆر کەم دەبێت و دوژمنایەتییەکانی نێوان مێینەکان بەوە جیادەکرێتەوە کە بە وشە و قسەیە بەڵام هی کوڕان بە دەست دەبێت، هەروەکو بینینی نموونەکانی شەڕ و دەسدرێژی نێوان گەورەکان ڕەفتاری دەسدرێژیکارانەی منداڵان زیاد دەکات.

لە نیشانەکانی گەشەی کۆمەڵایەتی لەو قۆناغەدا:

- هەوڵی خێرا بۆ سەربەخۆبوون.
- دەرکەوتنی واتا و نیشانەی نوێ بۆ هەڵوێستی کۆمەڵایەتی.

- فرەبوونی ڕەفتار بە گوێرەی پێوەر و ئاراستە كۆمەڵایەتییەكان و بەهاكانی گەورەكان.
- فراوانبوونی بازنەی حەزەكان و بایەخ پێدانەكان.
- گەشەی ویژدان و چەمكەكانی ڕاستگۆیی و دەسپاكی.
- گەشەی هۆشیاریی كۆمەڵایەتی و كارامەییە كۆمەڵایەتییەكان.
- پەشۆكانی ڕەفتار لە حاڵەتی بەرپابوونی ململانێ لە نێوان ئەوان و گەورەكاندا.
- نێرینەكان بەوە لە مێینەكان جیادەكرێنەوە كە هەر لایەكیان ڕۆڵی ڕەگەزیانەیان زیاد دەكات و، پاشان كوڕان بەرەو لایەنی زبری و سەربەخۆیی و كێبەركێ دەچن و، كچانیش بەرەو ئەوە دەچن لە كوڕان بەزەییتر و بە ئەدەبتر بن. لەوەوە تێبینی دەكەین كە پێگەیاندنی كۆمەڵایەتی ڕۆڵێكی گرینگ لە گۆڕینی منداڵ لە حاڵەتی ئاژەڵییەوە بۆ حاڵەتی مرۆڤی وازی دەكات.

Scanned with CamScanner

گەشەی سێکسی:

سێکس ڕۆڵێکی دیار لە ژیانی منداڵ - تاک - دا دەگێڕێ ئەوەش لەبەر پەیوەستبوونی بە قەدەغەکراوەکان (تابووەکان) و بە ڕۆڵی سێکسی تاک جا نێر بێت یان مێ.

تێبینی دەکرێ بایەخدانی منداڵ بە کاروباری سێکس لەو قۆناغە و قۆناغی دوای ئەویش کەمە، بایەخپێدانی لە چالاکیی کۆمەڵایەتییدا چڕدەبێتەوە ئەوەش لەبەرئەوەی ئەو قۆناغە قۆناغی متبوون و خۆحەشاردانی سێکسییە.

ڕۆڵی پەروەردەی سێکسی یان جۆری پەروەردەی سێکسی کە دایك و باوکان لە ئاراستەکردنی منداڵەکانیان لە ڕووی پاداشتکردنیان یان سەرزەنشتکردنیان لەسەر ڕەفتارێکی نەگونجاو پەیڕەوی دەکەن دەبێتە پاڵنەرێك بۆ منداڵ تاوەکو ڕەفتارێکی شیاو بۆ ڕەگەزەکەی خۆی دروست بکات. لەبەرئەوە ئەگەر ئەو قۆناغە بە ئارامی و ئاسایی تێپەڕی لە ئەنجامی بەکارهێنانی جۆری پەروەردەی گونجاو ئەوا منداڵ لە داهاتوودا گرفتی نابێت. هەروەها کوڕ دەتوانێ ڕەفتاری ڕەنگرێژ بکات بە کێبەرکێ و ئارەزووی سەربەخۆیی و دوورکەوتنەوە لە پشتبەستن بە کەسانیتر و فراوانکردنی بازنەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و گوزارشتنەکردن لە هەڵوێستە بێهیواکەرەکان بە گریان و وەڵامدانەوەی دەسدرێژی بە دەسدرێژی. لە کاتێکدا ڕەفتاری مێینە ڕەنگرێژ کراوە بە دەسدرێژی نەکردن و وردی و شەرمنی و دیاریکراوی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و هەڵوێستە بێهیواکەرەکانیش بە گریان دەردەبڕێ.

لەسەر ئەوە، ڕەگەز دیاریکەری ڕۆڵی کۆمەڵایەتیی تاکە، ئەوەی لە نێرینە داواکراوە لە مێینە داواکراو نییە.

تێبینی کراوە ئەندامەکانی زاوزێ لە سەرجەم ئەندامەکانی تری لەش زیاتر گەشە دەکەن، هەروەکو ئەو قۆناغە سەرەتای ئارەزووی زانینی سێکسی بەخۆوە دەبینێ، منداڵ دەیەوێ جەستە و ئەرکەکانی و جیاوازییەکانی نێوان دوو ڕەگەزەکە بزانێت،

لەوانەیە پەنا ببەنە بەر ئەنجامدانی چەند تاقیكردنەوەیەكی سێكسی و دەست بازی لەگەڵ یەكتر. هەوڵی باوان بۆ فشار خستنە سەر منداڵەكانیان دەبێتە هۆی چەپاندنی ئەو ئارەزووەیان، ئەوەش لە دواییدا سەردەكێشێ بۆ لادانی سێكسی. ڕەنگە منداڵان ببنە نێچیری هەندێ لە گەورەكان یان منداڵی لە خۆیان گەورەتر و ئەوانەی لە ڕووی سێكسییەوە نامۆ و شازن، پێویستە منداڵەكانمان لەوە بپارێزین.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بەشی دووەم

گرفتە دەروونیی و بایۆلۆژییەکانی منداڵی هۆکارەکانی و ڕێگەکانی چارەسەری

یەکەم: پشێوییە دەروونییەکانی منداڵان.

دووەم: هۆکارە بایۆلۆژییەکان و، هۆکارە ژینگەییەکان و، هۆکارەکانی تر.

سێیەم: پۆلێنکردنی نیشانە ئەکلینیکییەکان.

- پشێوییە ڕەفتارییەکان.
- پشێوییە عوسابییەکان.

Scanned with CamScanner

بەشی دووەم

گرفتە دەروونی و بایۆلۆژییەکانی مندالی

یەکەم: پشێوییە دەروونییەکانی مندالان:

دۆزینەوەی هۆکارێکی ڕوونی پشێوییە دەروونییەکانی مندال دژوارە، بەلکو هۆکارەکان زۆر و ئالۆزن و پەیوەندییەک لە نێوانیاندا هەیە. هۆکارە سەرەکییەکان ئەمانەن:

١- هۆکارە بایۆلۆژییەکان(بۆماوەیی).

٢- ئەو هۆکارانەی لە ئەنجامی نەخۆشییە جەستەییەکان یان پێکان پەیدا دەبن.

٣- هۆکارە ژینگەییەکان.

٤- هۆکارە جۆراوجۆرەکان.

١- هۆکارە بایۆلۆژییەکان:

ئەو هۆکارانەیە کە مندال لەگەڵ هاتنی بۆ ژیان هەڵیگرتوون. مەبەستمان لێی بۆماوەی ئینتیقالی بایۆلۆژییە لە میانەی جینەکان لە باوانەوە بۆ مندالان لە ساتی سکپڕبوون. ڕیزبەندی جینەکان لە لای هەر کەسێك شتێکی ناوازەیە تەنها لە حاڵەتی دووانە وەك یەکەکان نەبێت کە جینی تەواو هاوسەنگ هەڵدەگرن، هەروەها هۆکارە بایۆلۆژییەکان هەر تووشبوونێکی مندال یان نەخۆشییەك لە کاتی سکپڕیدا تووشی دەبێت دەگرێتەوە (وەکو سورێژەی ئەڵمانی کە لە سێ مانگی یەکەم تووشی دایك دەبێت)، هەروەها هەندێ نەخۆشیی بۆماوە و ڕوون دەبینین وەك هەندێ جۆری دواکەوتنی عەقڵی وەکو مەنگۆلی، ئەو دواکەوتنە دەبێتە هۆی هەندێ پشێویی دەروونی وەکو پشێوییەکانی ڕەفتار. هەروەها دەبینین ئەو کەسانەی هەڵگری

سیفەتی كرۆمۆزۆمی(XYY)ن كەسایەتییەكانیان شەڕەنگێز دەبێ و لادانی ڕەفتاریی وەكو تاوانكردن و دزی و دەسدرێژییان هەیە.

هەروەها بۆماوە ڕۆڵێكی گرینگ لە دانانی هەر منداڵێك لە ئاراستەی داخران یان كرانەوە وانی دەكات، هەروەها هەر منداڵێك لە یەكێكی تر لە چالاكی و ژمارەی كاتژمێرەكانی نووستن و زۆر گریان جیاوازە، ئەوەش ئەنجامی هۆكارە بایۆلۆژییە جیاوازەكانە كە لە منداڵێكەوە بۆ یەكێكی جیاوازە.

٢- ئەو هۆكارانەی ئەنجامی پێكان یان نەخۆشییە جەستەییەكانن:

پێكان یان نەخۆشی ڕاستەوخۆ كاردەكەنە سەر كۆئەندامی دەماری منداڵ وەكو مەوكردن یان هەژانی مێشك یان پێكان لە كاتی لەدایكبوون یان ڕەنگە تووشبوونەكە لە ئەندامێكی دیكەی جگە لە كۆئەندامی دەماری، ئەوەش كاردەكاتە سەر هاوسەنگیی دەروونی منداڵ وەكو ئەو كەموكوڕییانەی تووشی كەسێك دەبێت وەكو لەدەستدانی چاو یان بیستن یان قسەكردن، هەموو ئەوانە دەشێ كاربكەنە سەر دەستخستنی ڕۆشنبیری و پێویستیی پیشەییی كەسەكە، ئەو كەموكوڕییانە شوێنەواری ناڕاستەوخۆیان هەیە، خاوەن كەموكوڕییەكە لەلایەن كەسانی ترەوە بە چەندان جۆری جیاواز مامەڵە دەكرێ، هەندێ خەڵك گاڵتەی پێ دەكەن ئەوەش تووڕەییی ئەو بەرامبەریان دەوروژێنێ، ئەوەش دەگۆڕێ بۆ حاڵەتێكی دەروونی، هەندێكی تر بەزەیی بە خاوەن كەموكوڕییەكەدا دێتەوە، ئەویش لە بەرامبەر ئەوەدا هەڵدەچێ و هەست بە لاوازی و سەلبییەت دەكات و بەردەوام كەموكوڕییەكەی بیردەكەوێتەوە، لە هەندێ حاڵەتی كەمدا خاوەن كەموكوڕییەكە بە بێ مەبەست سۆزی خەڵك بەرامبەری دەقۆزێتەوە و ئەوەش دەبێتە هۆی گەشەی شارەزایی و هێزی، لە ئەنجامی ئەو هێزە ڕەنگە هەوڵ بدات بۆ ڕووخان یان بنیاتنانی كۆمەڵگە، هەندێ نەخۆشی درێژخایەنی منداڵان وەكو تەنگەنەفەسی و شەكرە و نەخۆشییەكانی دڵ ڕۆڵی وەك كەموكوڕییە

Scanned with CamScanner

جەستەییەكان دەبینن و گرفتی دەروونی و ترسی نەخۆشییانە و خانەوادەی دەخەنەسەر...

٢- هۆكارە ژینگەییەكان:

أ- پەیوەندیی منداڵ بە دایك و باوكییەوە:

یەكەمجار پەیوەندیی منداڵ بە دایكییەوە دەست پێدەكات و ئەو پەیوەندییەش دەبێتە هۆی تێركردنی ئارەزووەكانی یان فەرامۆشكردنی ئەو ئارەزووانە، دایكایەتی بە بەشداری لە لایەن باوك و سەرجەم ئەندامانی خێزان زیاتر دەوڵەمەند دەبێت. بینراوە كە پەیوەندیی خێزانیی نارێك لە مێژووی زۆرێك لە كەسە عوساب و زیهانییەكان و هەروەها نیگەرانی و ئەو پشێوییە هەڵچوونییانەی تووشی دایك دەبێت لە كاتی سكپڕی دەكرێ شوێنەواری زیانبەخشیان هەبێت، هەروەكو دەشێ ببنە سەرچاوەی هەستكردن بە نائارامی كە دواتر لە ژیانی تاك دەردەكەوێت، لەوانەیە دواتر پەیوەندییەكە لە هەر ئاراستەیەك ببێتە سەرچاوەی پشێویی هەڵچوونی و ڕەوتاری نامۆ. لادانەكان لە پەیوەندی یان لەسەر شێوەی پشتگوێخستن یان پاراستنێكی زیاد لە پێویست دەبێت.

١- پشتگوێخستن: هەتا منداڵ لە هەڵسەنگاندنی خۆی و جیهانی دەرەوەی پشت بە دایك و باوكی ببەستێ ئەوا هەر فەرامۆشكردنێك لەلایەن ئەوانەوە سەردەكێشێ بۆ وەڵامدانەوەیەكی سلبی لەلایەن منداڵەوە و فەرامۆشكردنی دڵ ڕەقانە بۆ ماوەیەكی درێژ دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ نەخۆشیی دەروونی لە دوارۆژدا، پشتگوێخستن ڕوون و ڕاشكاو یان نەستی دەبێت، یان وەكو جۆرێكی جێگیر لە ڕەفتاری باوان دەبێت یان لە نێوان دایك و باوك جیاواز دەبێت، یان لەلای هەمان باوك لە كاتێك بۆ كاتێكی تر جیاواز دەبێ. پشتگوێخستن گوزارشتی لێ دەكرێ بە: نكۆڵیكردن یان ڕەخنەی

بەردەوام یان بە گەورەدانانی برایەك بەسەر برایەكی تردا یان بە فەرامۆشكردنێكی تەواو، لەوانەیە منداڵ ملكەچ بكات یان یاخی ببێت، ڕەنگە سەربكێشێت بۆ نیشانەی سایكۆلۆژی سووك یان پشێوییەكانی كەسێتیی توندوتیژ.

٢- پشێوییە دەروونییەكانی باوان یان پێشوییەكانی كەسێتی:

١- ناكۆكییەكانی هاوسەران. ٢- یان منداڵێك كە بەهۆی ناتەواویی جەستەیی بێزراوە. ٣- جۆری ئەو ڕەگەزەی جیاوازە لەوەی ئەوان دەیانەوێ. ٤- یان یەكێك لە دایك و باوكەكان لە كاتی منداڵیدا بە هەمان شێوەی فەرامۆشكردن مامەڵەی لەگەڵدا كراوە.

٣- پارێزگاری زیاد لە پێویست:

كاتێ باوان ڕێ لە منداڵ دەگرن سەربەخۆیانە گەشە بكات، ئەوەش لە وێنەی ئەو دایكەدا دەبینین كە نازی زۆر دەداتە منداڵەكەی یان ملكەچی هەموو خواستەكانی دەبێت یان ئارەزووەكانی بەسەردا دەسەپێنێت، هۆكاری ئەوەش ئەوەیە: یان منداڵێكی لەدەست داوە یان منداڵێكی دیكەی نەخۆش كەوتووە یان گرفتی خێزانی هەیە، ئەوەش وا لە منداڵەكە دەكات ئامادەی ڕووبەڕووبوونەوەی واقیعی دەرەوەی ماڵ نەبێت و نیگەران و زۆر خۆپەرست دەبێت.

ب- پەیوەندیی منداڵ بە براكانییەوە:

ئەو پەیوەندییە پشت دەبەستێتە سەر ئەوانە:

١- ژمارەی منداڵ لە خێزانەكەدا.

٢- ڕیزبەندیی منداڵەكە لە نێوان براكانیدا.

٣- ئایا كوڕەكە یەكەمە و دوای ئەو مێینەن یان كوڕەكە دوای ژمارەیەك كچ هاتووە؟

Scanned with CamScanner

٤- ماوەكانی نێوان براكان.

٥- ئەو ڕێگایەی دایكو باوك پەیوەندییەكانی نێوان براكانی پێ ڕێك دەخەن.

٦- كێبركێی نێوان براكان.

- **منداڵی یەكەم و دووەم:** وا باوە هەموو داواكارییەكانی منداڵی یەكەم جێبەجێ دەكرێن و، خۆشەویستی و نیگەرانیی هەمووانی ئاراستە دەكرێ، ئەویش پێدەگا و ئەو بیرۆكەیەی لە لا دروست دەبێ كە تەنها وەردەگرێ و نابەخشێ، ماوەیەك تێدەپەڕێ و دوای ئەوە منداڵی دووەم دێتە نێو خێزانەوە، بە شێوەیەكی بەشەكی ئەو سەنتەرە و لەو نێوەندەشدا چكۆسی (غیرە) دێتە ئاراوە. وا باوە باوان منداڵی یەكەم ئامۆژگاری دەكەن لێبووردە بێت و تەسلیمی ئەمری واقیع بێت و لەو ناكۆكییەی لەگەڵ برای دووەمیدا هەیەتی تەنازول بكات، لەسەر ئەوەش وا دەكەوێتەوە كە منداڵی یەكەم كەمتر پتەو و قایم بێت و وا باوە منداڵی دووەم لە ژیانندا بەسەر منداڵی یەكەمدا سەركەوێت. وەكو نەریتێك منداڵی وا مامەڵە دەكرێ كە گەورە و تەواوە، بەڵام منداڵی دووەم وا مامەڵە دەكرێ كە هێشتا گچكەیە.

- **منداڵی كۆتایی:** منداڵی یەكەم وا هەست دەكات كە هێز و گەشە و توانای بۆ سوودوەرگرتن لە ئازادی و متمانە لەوانە كەمترە كە لەو گەورەترن، ئەو ماوەیەكی درێژتر وا مامەڵە دەكرێ كە منداڵە بۆیە بە نازداری گەورە دەبێت.

- **منداڵی تاقانە:** چاودێرییەكی گەورەتری دەكرێ و تێكەڵ بەوانە نابێت كە هاوتەمەنین بۆیە وەها گەورە دەبێ كە بڕوایەكی بەهێزی بە مافەكانی هەیە و هەست بە ئەركەكانی ناكات. بەڵام ئەو منداڵەی بە تاقانە دەچێت بریتییە لەو منداڵەی ماوەیەكی درێژ بە تەنها لە ناوەندێكی نایاب لە خێزاندا دەژی، ئەوە كاتێ ڕوودەدات

Scanned with CamScanner

كە ماوەی نێوان منداڵێك و منداڵێكی تر درێژ دەبێتـەوە، هـەروەها منـداڵی تاقانـە بـەو كورە تاقانەیەی نێو ژمارەیەك كچ دەچێت یان بە پێچەوانەوە.

- **كێبەركێی نێوان براكان:** كێبەركێی نێوان براكان لە سنوورێكی ماقووڵـدا خـاوەن خاسییەتێكی رێـك و گونجـاوە، بـەڵام پەیوەنـدی ململانێیانـەی بـەردەوامی زیـادەڕەو ڕەنگە فاكتەرێكی بنەڕەتی بێت بۆ هێنانەئارای ڕەفتـارێكی نـامۆ لـە منـداڵی، لەوانەیـە شوێنەواری ئـەوە بـۆ تەمـەنی پێگەیـشتوویی درێـژ بێتـەوە، پاشـان ڕقـی سـەپێنراو بەرامبەر براكان یان خوشكان دەبێتە تەوەری سەرەكی هەندێ نیشانە وەكو خـەمۆكی یان نیگەرانی لەلای منداڵ.

ج- پەیوەندیی منداڵ بە قوتابخانەوە:

چـوون بـۆ قوتابخانــە واتــە جیابوونــەوە لــە دایـك و بـاوك و ملكەچـبوون بـۆ سیـستەمگەلێك كـە خـەڵكانێكی دەرەوەی خێـزان دایـان نـاوەو ، بەشـداریكردن لـە چالاكییەكانی كۆمەڵ، هەموو ئەمانە سەرچاوەی كاریگەرن لە فشارخستنە سەر منداڵ، چارەسەری باوان و مامۆستایان بۆ ئەو خواستانە دەشێ وا بكات شـارەزاییی خوێنـدن ئیجابی و تەندروست بێت یان بیكاتە كۆسپێك لە گەشەی كەسێتیی منـداڵ. شـارەزاییە باوە گرینگەكان بە نیـسبەت گەشـەی ڕێكیـی منـداڵ لـە ژینگـەی خوێنـدن بریتییـە لـە فشاری زیاد بۆ گەیـشتن بـە ئاسـتی خوێنـدنێكی دیـاریكراو و، ئەنجامـدانی هەڕەشـە و گوشار تاوەكو وا لە منداڵ بكرێ ڕێگایەكی دیاریكراو بگرێتەبەر.

د- پەیوەندیی منداڵ بە دراوسێكانەوە:

لەوانەیە هۆكارێكی گرینگ بێت بۆ دروستبوونی نەخۆشییە دەروونییەكان وەكو ئەو منداڵانەی لەو گەڕەكانە پێ دەگەن كە تاوانكـاری و پەرتـەوازەیی و دزیـی زۆر تێدایـە، ئـەوەش ڕووبـەڕووی هـەمان ڕەفتـاری دەكاتـەوە، هـەروەها ئـەو پەیوەندییـە بـە پێـی بەهاكانی كۆمەڵگە لە ڕووی ئاینیی و ڕەوشتییەوە جیاوازە.

٤- هۆكارە جۆراوجۆرەكان:

لە زۆربەی ئەو نەخۆشییە دەروونییانەی تووشی منداڵ دەبێت دەبینین هۆكارەكان سەرچاوەی جۆراوجۆرن، واتە تەنانەت ئەگەر پێكانی مێشك ڕوونیش بێت ئەوا هەڵوێستی خانەوادە و خوێندنگە ڕۆڵێكی گرینگی لە زیاد و كەمی پشێوییە دەروونییەكاندا هەیە، بۆیە دەتوانین بڵێین زۆربەی پشێوییە دەروونییەكان لە ئەنجامی كارلێك كردنی هەموو ئەو هۆكارە ژینگەیی یان بۆماوەییانە دێنەئاراوە، كەمێكیان لە یەك كۆمەڵە هۆكار دێنەئاراوە.

Scanned with CamScanner

پۆلێنكردنی نیشانە ئەكلینیكییەكانی منداڵ

١- پشێوییە ڕەفتارییەكان.

٢- پشێوییە عوسابییەكان.

٣- چارەسەری پشێوییە عوسابییەكانی منداڵ.

یەكەم: پشێوییە ڕەفتارییەكان، ئەمانە دەگرێتەوە:

أ- پشێوییەكانی نووستن.

ب- پشێوییەكانی خواردن.

ج- پشێوییەكانی میز و پاشەڕۆكردن.

د- پشێوییەكانی ئاخاوتن.

هـ- پشێوییەكانی جووڵە.

و- پشێوییەكانی سێكس.

ز- پشێوییە كۆمەڵایەتییەكان.

Scanned with CamScanner

پشێوییە ڕەفتارییەكانی منداڵ

یەكەم: پشێوییەكانی نووستن:

دەروون دروستیی تاك و منداڵ بە تایبەتی دەوەستێتە سەر بڕی پێویستی نووستن. هەروەها بۆ ئەوەی كۆئەندامەكانی لەش ئەركەكانیان بە شێوەیەكی باش ئەنجام بدەن پێویستییان بە بڕێكی گونجاوی خەوتن هەیە. ماندووبوونی جەستەیی و دەماریی هیچ ڕێگەیەك نییە بۆ زاڵبوون بەسەریدا تەنها لە ڕێی نووستنەوە نەبێت و، زۆرێك لە حاڵەتەكانی هاتنەوەیەك و تووڕەبوون و تەمبەڵی و لاوازبوونی تەركیز و لەدەستدانی هاوسەنگیی جووڵەیی دەگەڕێتەوە بۆ خراپی یان كەمیی سیستەمی نووستن. حاڵەتە عەسەبییەكانی منداڵان لە قاقا و پەنجەمژین لەو ڕۆژانەدا زۆر دەبێت كە بەشی پێویست نانوون. تێبینی دەكرێ منداڵی بچووك زۆر دەخەوێ كەوا هەندێ منداڵی گچكە تەنها بۆ خواردن لە خەو ڕادەبن. بەڵام ماوەی نووستن وردە وردە كەم دەبێتەوە تاوەكو دەگاتە دوا ڕادەی كە ڕۆژانە هەشت كاتژمێرە بۆ پێگەیشتووان. پێویستە تێبینی ئەوە بكەین كە جیاوازیی تاكایەتی لە نێوان منداڵاندا هەیە، هەروەها لە نێوان گەورانیشدا هەیە، بۆیە پێویست ناكات كاتژمێرەكانی نووستن یان كاتەكانی بە شێوەیەكی دیاریكراو یاساڕێژ بكەین.

دیاردەی پشێویی نووستن لەنێو منداڵانی قۆناغی منداڵی تاوەكو پێنجساڵی بڵاوە، ئەوەش بەهۆی ئەوەی نەبوونی هەستكردن بە ئارامی و ئاسایش لە لای منداڵ. ئەو پشێوییانە لە شێوەی خەونی بێزاركەر و خەوی خاڵی لە ئارامی و دڵنیایی دەردەكەوێ.

ئەو پشێوییانەی نووستن كە بەوە جیادەكرێنەوە توندن ئەوا ئاماژەن بۆ ئەوەی منداڵ بە دەست پشێوییەكانی هەڵچوونەوە دەناڵێنێ. ئەو پشێوییانە لەسەر شێوەی مۆتەكەی شەوانە یان حاڵەتی خەوزڕان دەردەكەوێ.

Scanned with CamScanner

پشێوییەکانی نووستن هۆکاری هەمەچەشنی هەیە وەکو: پشێوییە ئەندامییەکان، ورووژانی زیاد، ترس لە تاریکی و ئەو گرژییەی لێی دەکەوێتەوە، ترس لە جیابوونەوە لە دایك و باوك یان یەکێکیان و زیاتریش دایك، نیگەرانی، ململانێ ناوەخۆییەکان، گێڕانەوەی چیرۆك بۆ منداڵانی تەمەن چوار ساڵ تا شەش ساڵ بە تایبەتی ئەو چیرۆکانەی دز و کەسانی ترسناك لەخۆدەگرن، ئەو منداڵانە دەخەون و ترسێکیان لە دڵدایە پەیوەستە بەو دزانە یان ئەو کەسایەتییانە، ئەوەش وایان لێ دەکات لە تۆقینێکی شەوانەی خەوزڕێنەردا بژین.

پشێوییەکانی نووستن ئەمانە دەگرێتەوە:

١- بە سەختی لە حاڵەتی بێداری بۆ حاڵەتی خەوتن دەگوازێتەوە تەنها بە یاریدەی دەرەکی نەبێت: وەکو ئەوەی دایك لەسەر شانی هەڵی بگرێ یان لە تەنیشتیەوە بنوێ، یان پەنجەکانی بخاتە نێو دەمیەوە یان لە هەر هاوارێك دایکی هەڵی بگرێت.

٢- خەوزڕان:

زۆرێك لە منداڵان تووشی خەوزڕان و هەندێ نیشانەی یاوەری دەبن وەکو: بازدان لە کاتی نووستن یان خۆهەڵگێرو وەرگێڕی بەردەوام، هۆکارەکەشی یان نەخۆشییەکی ئەندامی دەبێت وەکو: پشێوییە ڕیخۆڵەییەکان یان هەناسەدانی دژوار یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان دڵەڕاوکێ یان ورووژانی زیاد یان هەستکردن بە تەنیایی یان نادڵنیایی یان هەستکردن بە خۆش نەویستن یان فیلمێکی ترسناکی بینیووە یان تا چووە بۆ نووستن چیرۆکێکی ترسناکی بۆ گێڕدراوەتەوە..یان ترسانی لە تاریکی ژووری نووستنەکەی، هەروەها ئارەزوونەبوونی لە مانەوەی لە جێخەوی لە ترسی ئەوەی نەوەك دوای نووستنی، دایکی یان باوکی ماڵ بەجێ بهێڵن. ئەوەش بەڵگەیە لەسەر نادڵنیایی و ترسی لە لەدەسدانی یەکێ لە باوانی، خەوزڕان لەوانەیە بە هۆی

نووستنی ڕۆژ بێت. یان دیاریکردنی خەوزڕان وەکو نەخۆشییەکی دەروونی، بۆیە هۆکارەکانی بریتین لەمانە:

أ- ناکۆکیی نێوان دایك و باوك و شەڕی بەردەوامیان لەبەردەم منداڵ و بینینی ئەو ناکۆکییە زارەکی و جەستەییەیان لەلایەن منداڵەوە.

ب- هەستکردنی منداڵ بە گوناه یان کەوتنە نێو هەڵەوە.

ج- کێبرکێ لەگەڵ براکان یان هاوڕێیان لە قوتابخانە.

د- هەوڵی بەردەوامی دایکوباوك بۆ پێگەیاندنی منداڵ بە ڕێگەیەکی نموونەیی و بەو شێوەیەی دەیانەوێ ئەوەش دەبێتە هۆی ململانێیەکی دەروونی لە نێوان تواناکانی و ئەوەی ئەوان دەیانەوێ.

هەندێ هۆکار هەن دەبێتە هۆی شوێنەواری نەرێنی بەسەر منداڵانەوە وەکو: بەبێ ئارەزووی خۆی نووستن بەسەر منداڵدا فەرز بکرێ، ئەوەش بەرەو کەللەڕەقی پاڵی دەنێ. یان دوای مانگەکانی یەکەم لە جێخەوێکی هاویەش یان لە ژووری دایك و باوکدا بنوێ، زۆرێك لە پشێوییە دەروونییەکان لەوە دروست دەبێ کە منداڵ لە تەمەنێکی زوودا پەیوەندیی سێکسی نێوان دایك و باوك ببینێ.

٣- گەڕانی بەنهێنی لەکاتی شەودا:

هەندێ منداڵ دوای ئەوەی بە ویستی خۆیان دەنوون شەوان لە خەو ڕادەبن و بە هۆشیارییەوە گەمە بە خواردن و یارییەکانیان دەکەن، لەوانەیە لەو کردەیەشدا هەندێ زیان بە منداڵەکە بگات.

زۆربەی جار منداڵ دوای تێرکردنی پێویستییەکەی لە خواردن و یاری دەگەڕێتەوە بۆ جێخەوەکەی..

پێویستە لەسەر ئەو دایكو باوکانەی کە ئەو جۆرە منداڵانەیان هەیە سوور بن لەسەر دوورخستنەوەی هەموو ئەو شتانەی سەرچاوەی مەترسین بۆ منداڵ لەکاتی گەڕانی شەوانەدا. ئەو نەریتەش خێرا لەگەڵ کات نامێنێ.

Scanned with CamScanner

٤- نووستنی نائاسوودە:

لەوانەیە منداڵ لە كاتی خەودا زۆر هەڵگێڕو وەرگێڕ بكات، خۆی وەردەگێڕێتـە سـەر ڕووخساری یان تەنیشتی یان پشتی و ئەو بەتانیەی لەسەریەتی لـە خـۆی دەكاتـەوە و دوور فڕێی دەدا و تەنها بـە بیستنی دەنگێكی كز لـە خـەو ڕادەبـێ و هـاوار دەكـات، هەروەكو سەری بە جێخەو یان دیواردا دەدات. ئەوەش ئەگەر بەڵگەی شتێك بێت ئـەوا بەڵگەیە لەسەر ئـەوەی كـە ئـەو گرژییـەكانی ڕۆژ لـە كـاتی شـەودا بـەتاڵ دەكاتـەوە و زۆربـەی جـاریش ئـەو منداڵـە بـە چـالاكیی زیـاد و تونـد ووروژان جیادەكرێتـەوە. بۆیـە پێویستە ئەو منداڵە فێری خاوبوونەوە بەر لە نووستن بكرێت. ئەو منداڵانەی وەكو ئـەو منداڵەن ئەو دیاردانـە لەنێویانـدا بـاوە بـەڵام بـە هەڵچوونی تەمـەنیان كۆتـایی دێـت و كۆتاییهاتنی ئەو ڕواڵەتانە لای كیژان خێراترە.

٥- گەڕانی شەوانە: بریتییە لە ڕۆیشتن لە كاتی خەودا.

لە كاتی قۆناغی بێداربوونـەوەی تونـد لـە میانـەی قۆناغێك لـە قۆناغـەكانی خـەوی قووڵدا ڕوودەدات. پێنەگەیشتنی سروشـتی یـاوەری ئـەوە دەبێـت و ڕەنگـە هۆیـەكانی هۆكـاری سێكسـی و جیـاوازیی فـسیۆلۆژی بێـت. زۆربـەی جـار دیاردەیـەكی كتـوپڕ و لاوەكی دەبێت و پێویست ناكات بایەخێكی گەورەی پێ بدرێت بەڵام ئەگـەر ڕۆیشتن و قسەكردنەكە بە پلەیەكی نائاسایی دووبارە بۆوە ئـەوا پێویستە گرینگـی پـێ بـدرێت، یەكەم جار لە ڕووی هۆكـارە جەسـتەییەكانەوە وەكـو بەدهەرسـی یـان زۆرخـۆری یـان نۆرەكانی فـێ لێهـاتن حاڵەتەكـە دیراسـە بكرێـت، ئەگـەر دڵنیـابووین كـە ڕواڵەتـەكانی خەوی شێواو ئەو هۆكارانە نییە با لـە ئەگـەری هەسـتنەكردنی منـداڵ بـە دڵنیـایی یـان لەدەسـدانی كەسـێكی خۆشەویستیی منـداڵ بـە هـۆی مـردن یـان گەشـت یـان تـەڵاق بگـەڕێین. سروشـتییە كـە پـشێوییەكانی منـداڵ وەكـو گـەوران لـە ڕۆژدا بـەهۆی سەرقاڵبوونی مرۆڤ بە كار و یـاری دەرناكـەوێ، ئـەوەش جۆرێكـە لـە چـەپاندن پاشـان ئـارەزووە خەفـە و چـەپێنراوەكان لـە كـاتی شـەودا دەرفـەتێكی بـاش بـۆ دەركـەوتن

Scanned with CamScanner

دەدۆزنەوە، یان لێرەدا جۆرگەلێکی تر لە چالاکی هەیە کە تاك لە ڕۆژدا تێیدا ژیاوە بەڵام ئارەزووی بە تەواوی لێ تێرنەکردووە بۆیە لە شەویشدا تێیدا دەژی.

لە کاتی شەوەڕۆدا زەحمەتییەك لە بەئاگاهێنانەوەی منداڵدا دەبینین، لەگەڵ ئەوەشدا منداڵ بە ڕێگەیەکی سروشتی خۆ لەو شتانە لادەدا کە دێنە ڕێی لەو کاتەدا. هەروەها لە کاتی بەئاگاهاتنەوەدا ئەوەی لەکاتی شەوەڕۆدا ڕووی داوە بە بیری نایەتەوە هەندێکی نەبێ. زۆربەی جار کۆئەندامی ناوەندیی دەماریی لەو مەسەلەیەدا دەستی باڵای هەیە.

هەروەها مۆتەکەیەك پێش شەوەڕۆیی دەکەوێت کە وا لە منداڵ دەکات لە جێخەو جوڵەجوڵ بکات و بترازێ یان دەنگی زۆر کزی لێ دەربچێت. ئەوەش دەبێتە هەلێك بۆ بەئاگاهێنانەوەی منداڵ. هەروەها لەوانەیە منداڵەکە هەندێ قسەی ڕوونیش بکات.

Scanned with CamScanner

مۆتەکە و تۆقینی شەوانە

مۆتەکە (مێردەزمە):

- لە هەموو تەمەنەكاندا دەردەكەوێ.
- ڕێژەی مێردەزمەكان لە تەمەنی نێوان ٤ تا ٥ ساڵی زیاد دەبێت ئەگەرچی ئەوەی منداڵ لە كاتی ڕۆژدا خەفەی دەكات لە مێردەزمەكانی دەردەكەوێ.
- مێردەزمە ڕادەی گرفتاریی منداڵ لە پشێوییە هەڵچوونییەكان ڕوون دەكاتەوە.
- منداڵ بە هاتوهاوار یان بە گریانەوە بەئاگا دێت و مێردەزمەكەی بەبیردێتەوە و بۆ كەسوكاری دەگێڕێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا گۆڕانكاریی فسیۆلۆژی ڕوودەدات (ئارەقەكردنەوەی زۆر و دژواریی هەناسەدان) ئەگەرچی منداڵی وا هەیە ناوەڕۆكی مێردەزمەكە ناگێڕێتەوە.
- بەبێ دژواری، گوێڕایەڵیی ئارامكردنەوەی دایك و باوكی دەبێت و خێرا دەخەوێتەوە.
- زۆربەی جار لە كاتی بەخەبەرهاتن مێردەزمەكەی بەبیردێتەوە.
- مێردەزمەكان بە پێی جۆری وروژێنەرەكە هەمەچەشن دەبن، هەروەكو هەیانە بەردەوام دەبێت و هەشیانە كاتییە.
- لە نێو منداڵاندا بڵاوە و زیانبەخش نییە، ئەوەش لە ئەنجامی ترسان لە سزای باوان یان زۆرخواردنی منداڵ بەر لە نووستن دروست دەبێت.
- چارەسەر بەوەیە ئامۆژگاری بكرێ واز لە خوێندنەوەی چیرۆكی وروژێنەر و تەماشاكردنی فیلمی ترسناك بەر لە نووستن بێنێت.
- دورخستنەوەی منداڵ لە گرژیی توند و چالاكیی وروژێنەر.

Scanned with CamScanner

تۆقینی شەوانە:

- وەڵامدانەوەی ترسێكی زۆری شەوانە یان خەونێكی ترسناكە كە حاڵەتێك لە تۆقینی لەگەڵدایە.
- دوای تەمەنی پێگەیشتن نامێنێت.
- منداڵ بە گریان و هاتوهاوار بەئاگا دێت و لەسەر ڕووخساریشی تۆقین و ئارەقەیەكی زۆر هەیە.
- گوێ بە ئارامكردنەوەی دایك و باوكی نادات.
- منداڵ دوای بەئاگاهاتنی نازانی چی ڕووی داوە.
- كاردەكاتە سەر تەندروستیی تاكەكانی نێو خانەوادە.
- چارەسەر بەوە دەبێت لێكۆڵینەوە لەو فاكتەرە ژینگەییانە بكرێت كە بۆتە ململانێیەكانی منداڵەكە.

هۆكارەكانی تۆقینی شەوانە:

١- نۆرەكانی فێی شەوانە.
٢- كەمی شەكر لە خوێندا.
٣- سەخت هەناسەدان بە هۆی بوونی زێدەگۆشت لە لووت ئەوەش دەبێتە هۆی كەڵەكەبوونی دووانە ئۆكسیدی كاربۆن لە خوێندا.
٤- سزادانی منداڵ ڕاستەوخۆ بەر لە نووستنی.
٥- هەڕەشەكردن لە منداڵ بە دەركردنی لە ماڵ.
٦- ململانێی دەروونیی منداڵ بە هەر هۆكارێكەوە بێت، ئەوەش لە نێو ئەو منداڵانەدا بڵاوە كە باوكەكانیان لە مەیخواردنەوە یان ماددە هۆشبەرەكان ڕۆچوونە و شەوانە درەنگ دەگەڕێنەوە ماڵەكانیان.
٧- شەڕی نێوان دایك و باوك لە بەردەم منداڵ یان ئەو گوێی لێ بێت.

Scanned with CamScanner

دووەم: پشێوییەكانی خواردن

١- ڕەتكردنەوەی خواردن و نەمانی ئارەزوو:

یەكەمجار دەبێ ئەوە بزانرێ ئاخۆ نەمانی ئارەزووی خواردن هەمیشەییە یان كاتی، ئەگەر كاتی بوو ئەوا بۆ هۆكاری لەناكاو دەگەڕێتەوە. ئەگەر ئارەزوو نەمانەكە كاتی بوو ئەوا هەندێ نیشانەی دیاری تر دەبینین وەكو: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان پشێوییە ڕیخۆڵەییەكان یان بارە دەروونییەكانی وەك تووڕەبوون و خەمباری. هەروەها پێویستە بزانین ئایا نەمانەكە گشتییە بۆ هەموو خواردنەكان یان تایبەتە بە هەندێك خواردن.

لەوانەیە هۆكاری ئەوە ئەنجامدانی هەندێ نەریتی تایبەتی بێت بۆ خواردندانی منداڵ وەكو چەپڵە و هەلهەلە و گێڕانەوەی چیرۆكی جۆراوجۆر و فریودانی منداڵ بە باری یان بەڵێنی چوونەدەرەوەی پێ بدەین ئەگەر خواردن بخوات، یان ڕەنگە هۆیەكە ئەوە بێت دایكەكە منداڵەكەی لەسەر هەندێ جۆر خواردن بێ لە خواردنەكانی تر ڕاهێناوە.

٢- ڕشانەوە و ئازارەكانی ڕیخۆڵە:

یەكەمجار پێویستە ئەوە بزانرێ ئاخۆ ڕشانەوەكە دووبارە دەبێتەوە یان لابەلا و ناكاوە، ئایا ئەو دیاردەیە پەیوەستە بە بۆنەیەكی دیاریكراو؟ پاشان لە دوای هۆكارە ئەندامییەكان دەگەڕێ ئەگەر نەبوو پێویستە ژیانی هەڵچوونیی منداڵ دیراسە بكرێت.

هۆكارەكانی:

أ- ناچاركردنی بە خواردنی ئەو خۆراكەی ئارەزووە لێ نییە.

ب- فێڵێكی بەرگریی نەستانەیە بۆ گوزارشكردن لە ناڕەزایی و بێزاریی لە هەندێ بارودۆخی خێزان یان گرفتەكان لە قوتابخانە وەكو منداڵێك بەیانیانی هەموو ڕۆژێك جگە لە ڕۆژانی هەینی كە پشووە تووشی ڕشانەوە دەبێت.

Scanned with CamScanner

ج- بەهرەدارنەبوونی لە هەڵچوونە گەرموگوڕەكانی دایكوباوك یان ململانێی بەردەوامی لەگەڵ براكانی.

د- وەكو نیشانەیەك لە نیشانەكانی هیستیریای وەرسووڕان ڕوودەدات، بەو هۆیەوە سەرنجی ئەوانیتر ڕادەكێشێ یان گەورەكان دەترسێنێ.

٣- زۆرخۆری:

زۆرخۆری(چلێسی) گرفتێكی دەگمەنە لەوانەیە هۆیەكەی پێشهاتێكی جەستەیی بێت وەكو كرم یان پشێوییەكانی ڕژێنەكان، یان لەوانەیە نەمانی هەستكردنی بە ئاسایش یان هەستكردن بە خەمباری بێت ئەوەش پێویستییەكی توندی بۆ بەتاڵكردنی دەروون لە ڕێی خواردن و خواردنەوەوە لەگەڵدایە، یان لەوانەیە هۆیەكەی زۆری كاتی دەسبەتاڵی یان هەستكردن بە بێزاری بێت.

زۆرخۆری و چلێسی، قەڵەوی بەدوادادێت، ئەوەش ئاماژەیە بۆ دروستبوونی برێكی نەگونجاو لە بەز و پیو لە جەستەی تاكدا. لەوەشدا نێر و مێ لە یەكتر جیاوازن. لە مێیەكان بە پلەیەكی بالاتر زیاترە لە نێرەكان، لە منداڵە دەوڵەمەندەكان زیاتر وەك لە هی منداڵە هەژارەكان.

Scanned with CamScanner

پشێوییەکانی میزکردن:

زۆرجار هەندێ منداڵ دەبینین لە کاتی خەوتنی شەوانەیان بەخۆدا دەمیزن لە تەمەنێکدا لێیان چاوەڕێ دەکرێ ڕاهاتبن لەسەر کۆنترۆلکردنی کۆئەندامی میزکردنیان و لە خەوهەستان بۆ بەتاڵکردنی میزڵدانیان لە میز، تەمەنی کۆنترۆلکردنی کۆئەندامی میز لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر جیاوازە، زۆربەی کات لە تەمەنی دوو ساڵیەوە ڕوودەدات ئەگەرچی هەندێ منداڵ بەر لەو تەمەنە خۆ کۆنترۆل دەکەن، ئەگەر منداڵ تا دوای تەمەنی چوار ساڵی هەر لە خەودا بەخۆیدا دەمیزت ئەوا دەبێ دایك و باوکەکان بەجیدی بیر لە کێشەکە بکەنەوە. لە هەندێ حاڵەتدا منداڵ لە تەمەنی زوودا لە خۆکۆنترۆلکردن سەرکەوتوو دەبێت بەڵام بەهۆیەکی لابەلا ڕوودەدات منداڵ لە تەمەنێکی پێشکەوتوودا لە خەودا میز بەخۆدا بکات دوای تێپەڕبوونی چەندان ساڵ بەبێ شتێکی وای لێ ڕووبدات. بۆیە ئەگەر میزبەخۆداکردن لە چەند ماوەیەکی درێژ بچڕبچڕ بوو ئەوا نابێتە گرفت.

لەو هۆکارە لابەلایانە: سەرمابوون یان پینەگەیشتنی توانا لەسەر کۆنترۆلکردنی میزڵدان یان تووشبوونی بە هەوکردنێکی توند یان زۆرخواردنەوەی شلەمەنییەکان بەر لە نووستن یان ترس. بەڵام لەوانەیە هۆکارەکە لابەلا نەبێ و بەردەوام بێت لە میزبەخۆداکردن بۆ ماوەیەکی درێژ ئەوەش پێویستی بە چارەسەر هەیە.

ڕێژەی ڕوودانی ئەو پشێوییە لە تەمەنی ٣-٨ ساڵیدایە لە هەموو منداڵاندا، ئەو ڕێژەیە لە ئاستی کۆمەڵایەتیی هەژار و چینە خاوەن داهاتە دیاریکراوەکان زیاد دەکات، لە منداڵانی کوڕ زیاترە وەك لە کچان، واباوە زۆربەی ئەو نەخۆشانە لەوانەن کە خاوەن زیرەکیی مامناوەند یان لە مامناوەند کەمترن.

ڕێژەیەکی زۆر لە دایك و باوکەکان تەنها لە تەمەنی ٨-١١ ساڵی منداڵەکانیان پیشانی پزیشکی پسپۆڕ دەدەن ئەوەش هەڵەیە چونکە منداڵ لەو پیشاندانەدا

ململانێی دەروونیی لەلا زیاد دەكات وەكو حاڵەتی ئەو دڵەڕاوكێ و نیگەرانییەی لە ئەنجامی لەدایكبوونی منداڵێكی نوێوە لە خێزان یان لەدەستدانی هاوڕێیەكی خۆشەویست یان بێبەشكردنی لە شتێك كە حەزی پێ دەكات یان شوێنێك پێوەی پەیوەستە دروست دەبێت، ئەوەش نیشانەكانی عوسابییەكی تری بۆ دروست دەكات.

هەروەها لەو گرفتەدا هۆكاری بۆماوەش بوونی هەیە، لەوانەیە یەكێك لە دایك و باوكەكان یان برایەكی تووشی ئەو نەخۆشییە بووبێت.

هۆكارەكانی میزبەخۆداكردن:

أ- هۆكارە ئەندامییەكان:

هەوكردنی میزڵدان یان بچووكیی قەبارەكەی یان تەسكیی ملی میزڵدان یان نۆرە فێی گەورەی شەوانە یان پشێوییەكانی ناوچەی میزڵدان لە دڕكەپەتك یان پێكەوەنەلكانی بڕگە لۆكەییەكانی بڕبڕەی پشت یان هەوكردنی دڕكەپەتك.

پێویستە چارەسەری حاڵەتەكە لە ڕووی جەستەییەوە بكرێت كە لەوانەیە یەكێك لە هۆكارە بنەڕەتی یان یاریدەدەرەكانی دەسپێكردنی نەخۆشییەكە بن.

ئاساییە میزبەخۆداكردن تاوەكو دوای چارەسەری هۆكاری جەستەیی بەردەوام بێت بۆیە پێویستە منداڵ ڕابهێنرێ لەسەر ئەوەی هەركاتێ هەستی بە پڕبوونی میزڵدان كرد دەمودەست بەتاڵی بكات.

ب- هۆكارە دەروونییەكان:

١- كێبەركێ یان چكۆسی (غیرە) لە منداڵێكی تازە لەدایكبوو لە خانەوادەكەدا و بایەخدانی دایكوباوك پێی و فەرامۆشكردنی ئەوانەی پێش وی. منداڵ لەوە ترسی لێ دەنیشێ كەوا گرینگی پێدانی دایكو باوكی لەدەستداوە و نیگەران دەبێ و پاشەكشێ دەكات و نەستانە بۆ ووروژاندنی خانەوادەكەی و ڕاكێشانی بایەخپێدانی پێویست پێی دووبارە دەست دەكات بە میزبەخۆداكردن.

٢- تووشبوونی منداڵ لە كاتی ڕۆژدا بە ململانێی جۆراوجۆر لەگەڵ بێ ئومێدی و خەفەكردنی ئەو هەڵچوونانە جا ئەو ململانێیانە لە خانەوادەدا یان لە دەرەوەیدا بێت یان هەر هۆكارێكی تر ببێتە هۆی دڵەڕاوكێی دەروونیی منداڵ.

٣- ڕانەهێنانی منداڵ لەسەر كۆنترۆڵكردنی ئەو پرۆسەیە لە منداڵییەوە، بۆیە لە تەمەنی شەش مانگییەوەو بە ڕێگەیەكی ئارام و بێ توندوتیژی و نیگەرانییەوە منداڵ لەسەر میزكردن ڕابهێنرێ، هەروەكو لای هەندێ دایكی خاوەن كەسایەتیی وەسواس ڕوودەدات كە لە هەموو كاروبارەكانیاندا هەوڵی ڕێكوپێكی و خاوێنی و وردی دەدەن.

٤- بینراوە كە نووستنی هەندێ منداڵ لە جۆری قووڵە بۆیە هەست بە پڕبوونی میزڵدان و زەرورەتی ئەنجامدانی كردەی بەتاڵكردنی ناكەن.

٥- هەندێ كات میزبەخۆداكردن لای هەندێ كەس بۆ یەكەم جار لە تەمەنی هەرزەكاری لەگەڵ خەونێكی سێكسی ڕوودەدات، بەڵام وەكو باوە ئەوە دووبارە نابێتەوە.

ج- هۆكارە فسیۆلۆژییەكان:

بیردۆزە نوێیەكان بۆ ئەوە دەچن كە میزبەخۆداكردنی شەوانەی خۆنەویستانە بە نیشانەیەك لەسەر پێنەگەیشتوویی كۆئەندامی دەماری و شكستهێنانی لە پێكهێنانی پەرچەكرداری مەرجی (لە خەوهەستان لە كاتی پڕبوونی میزڵدان) دابنێن، لەبەر شكستی پێكهاتنی پەرچەكردار بۆیە میزڵدان هەركاتێ پڕ بوو ئەوا هەموو ناوەڕۆكەكەی بێ ئەوەی پێویستی بە لەخەوهەستان هەبێ بەتاڵ دەكات، بۆیە چارەسەر بەرەو ئەوە دەچێ بە ئامێری تایبەت پەرچەكردار دروست بكات كە دواتر لەبارەیەوە دەدوێین.

Scanned with CamScanner

چارەسەر و خۆپاراستن:

پێویستە لە سەلامەتیی جەستە دڵنیا ببینەوە وەکو پشکنینی ئەکلینیکی و پشکنینی میز و پیسایی و خوێن و گرتنی تیشك ئەگەر حاڵەتەکە پێویستی پێ بوو. پاشان ڕوودەکرێتە باشکردنی حاڵەتی ئەو ژینگەیەی منداڵی تێدا دەژی ئەوەش بە چارەسەرکردنی ئەو ناکۆکییەی لە نێوان دایكو باوکدا هەیە یان شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ منداڵ یان گرفتەکانی خوێندن کە ئەو منداڵە تووشی دەبێت.

هەروەها لەوانەیە هەندێ کەسوکار هۆکار بن لە چەسپاندنی گرفتەکە یان ئاماژە بە گرینگیی زۆری و سەختی دەربازبوون لێی یان گرفتێکی بۆماوەییە ئومێدی ڕزگاربوون لێی نییە. ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی هیممەتی منداڵەکە و کێشەکە خراپتر و مایەی نیگەرانیی زیاتر دەبێت.

١- پێویستە وریای گرنگی ئەوە بین منداڵ ڕیسوا یان سزای نەدەین چونکە ئەوە ڕەفتارێکی بێ بەرهەمە و دەبێتە هۆی شوێنەواری پێچەوانە و چارەسەرەکەشی قورس دەکات.

٢- تێگەیشتن لە ململانێیەکانی منداڵ و یارمەتیدانی لەسەر گوزارشتکردن لە هەڵچوون و گرفتە تایبەتییەکانی و ڕوونکردنەوەی ئەوە بۆ خێزانەکەی.

٣- بەئاگاهێنانی منداڵ شەوانە بۆ میزکردن بەر لەوەی دایكو باوك بۆ نووستن بڕۆن، هیچ ڕێگرییەکیش نییە لەوەی بڕی شلەمەنییەکان دوای نیوەڕۆ کەم بکرێنەوە و منداڵ بەر لە چوونی بۆ خەوتن میز بکات.

٤- بە ڕۆژ ڕاهێنانی منداڵ لەسەر خۆکۆنترۆڵکردنی بۆ ماوەیەکی پێویست ئەوەش لە نێوان کاتەکانی چوونی بۆ میزکردنی لە ڕۆژدا بۆ نموونە لە هەر چوار کاتژمێر جارێك میز بکات، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە منداڵ ڕابهێنرێ لەسەر وەڵامدانەوەی پێویستیی میزکردن لە کاتی گونجاودا.

Scanned with CamScanner

٥- لەوانەیە دژواری لە شوێنی تایبەتكراو بە میزكردن بێت وەكو دووری یان تاریكی ئەوەش پاڵ بە منداڵەوە دەنێت كە لە خەو هەستا بۆ میزكردن كارەكە بۆ بەیانی دوابخات، بەوەش بە بێ ویستی خۆی بەخۆدادەمیزی.

٦- دەرمانە بەهێزكەرەكانی كۆئەندامی سمبساوی وەكو بلادونا و ڕییالین كە قووڵیی خەو كەم دەكەنەوە و یارمەتیی میزڵدان دەدەن بڕێكی زیاتری میز هەڵبگرێت.

٧- دەرمانە دژە خەمۆكییەكانی وەكو توفرانیل و تریبتزول، ئەو دەرمانانە لە میانەی چەند كاریگەرییەكی فسیۆلۆژییەوە كاردەكەن گرینگترینیان ئەوەیە ئەوان دژە كۆئەندامی دەماری سمبساوین واتە دەمارە سمبساوییەكان بەهێز دەكەن و میزڵدان زۆرترین بڕی میز هەڵدەگرێ، هەروەها ئەو دەرمانانە لە پلەی ئەو دڵەڕاوكێ و خەمۆكییەی منداڵ گرفتاری بووە كەم دەكاتەوە، سێیەمیش ئەو دەرمانانە (بەتایبەتی توفرانیل) ئاستی قووڵیی خەو دادەبەزێنێ، هەموو ئەو هۆكارانە لە دروستكردنی پەرچەكرداری مەرجیی نوێ لە بەئاگاهاتنەوە لە كاتی پڕبوونی میزڵدان ڕۆڵیان هەیە، پێویستە لەو چارەسەرە تا ماوەی سێ مانگ بەردەوام بین تاوەكو لە سەلامەتیی پەرچەكردار دڵنیابین.

چارەسەری ڕەفتاریی مەرجی:

مەبەست لێی دروستكردنی پەرچەكردارێكی مەرجییە ئەوەش بە بەستنی زەنگێكی دەنگدەرەوە بە جۆرێك لە لباد كە دوو پارچە كانزا و وایەرێكی بۆ گەیاندنی وزەی كارەبا پێوەیە، منداڵ بەر لە نووستنی لەبەری دەكات و لە كاتی میزكردن بازنە كارەباییەكە دەگەیەنرێت و زەنگەكە لێ دەدات و منداڵەكە لە خەو هەڵدەستێ. پلەبەپلە منداڵەكە لە كاتی پڕبوونی میزڵداندا بێئەوەی پێویستی بە زەنگەكە بێت بە تەنیا لە خەو هەڵدەستێ، بەڵام وێڕای ئەوە لەوانەیە منداڵ هەڵنەستێ و پێش ئەو ئەندامەكانی خێزان هەستن، ئەو ئامێرە (بەیبی ستۆپ) یان ئامێری (ماورەر)،

ئامێرێكی تر هەیە پێی دەڵێن(لوف بوند) بۆ ماوەی سێ بەكاردەهێنرێ بۆ دروستكردنی پەرچەكردار. هەندێك باوەڕ بە بوونی گورزەیەكی ڕیشاڵاوی لە سەنتەری دەمارەكانی میزڵدان و دركەپەتك دەكەن و پێویستە ئەو گورزە بە نەشتەرگەری لابرێ، بەلام لە ڕووی زانستی و كردەییەوە ئەنجامی ئەو نەشتەرگەرییە نەسەلماوە.

- ڕیتنی خۆنەویست:

منداڵ لە تەمەنی نزیكەی (ساڵ و نیو) كۆنترۆڵی پرۆسەی ڕیتن (گووكردن) دەكات، هۆكارەكانیشی لەوانەیە ئەندامی بێت- دركەپەتك یان مێشك- یان دەگەڕێتەوە بۆ هۆكاری دەروونی وەكو گوزارشتكردنێكی شەڕەنگێز و دوژمنكارانە لە بەرامبەر دایكیدا.

لە ڕواڵەتەكانی ئەوەیە ئەگەرچی منداڵ تەمەنی سێ ساڵی تێپەڕاندووە بەلام بە بەردەوام لە نێو جلەكانیدا دەڕی.

ئەو دیاردەیە لە نێو منداڵانی تەمەن سێ تا هەشت ساڵ بڵاوە. هەیە باوەڕی وایە ئەو دیاردەیە دەگمەنە بەلام واقیع بڵاوبوونەوەی جەخت لێ دەكاتەوە ئەگەرچی بڵاوبوونەوەی كەمترە لە دیاردەی میزەچكێ یان ڕیتنی خۆنەویست.

ئەو دیاردەیە لە نێو بیركۆڵ و شێتەكاندا بڵاوە ئەوانەی پلەی زیرەكییان دەگاتە ڕێژەی كەمتر لە (٢٥) ئەوەش كەمترین پلەی لاوازیی عەقڵییە، هەروەها تێكرای بڵاوبوونەوەی لە نێو مێینەكان كەمترە وەك لە نێرینەكان.

ماوەكانی گرژی و وروژان و حەزە شەڕەنگێزییەكان و پاشەكشێ و پەشۆكانی ویژدانی ئەوانەن كە تێیدا منداڵ تووشی ئەو كارە خۆنەویستە بووە و قەبزبوونیش لەوەدا ڕۆڵی هەیە. ڕیتنی خۆنەویست واتە منداڵ لە كۆنترۆلكردنی جووڵەی ڕیخۆڵەكانی شكستی هێناوە ئەوەش یان بەردەوام دەبێت یان كاتی دەبێت.

Scanned with CamScanner

پرۆسەی ڕیتنی خۆنەویست بێزارییەکی ڕاستەقینە بۆ دایكو باوکی منداڵەکە دروست دەکات، هەروەها بۆ منداڵیش هەڕەشەی لە (من)ەکەی دەکات و ڕێزگرتنی لێ دەستێنێ کە لەوانەیە بگاتە ئاستی بێبایەخی(لاموبالاتی). بەڵام ئەوە لە هێزی دیاردەکە کەم ناکاتەوە لەوەی کە منداڵ و خێزانەکەی دەخاتە هەڵوێستی ناخۆشەوە و ئەو و خێزانەکەی تووشی گاڵتە و قەشمەری دەبنەوە. بۆماوەش لەو دیاردەیەدا ڕۆڵی هەیە هەروەکو قەبزی هەیەتی.

خواردن و ڕاهاتن لەسەر چوون بۆ سەرئاو و بەتاڵکردنی قۆلۆن کارگەلێکن دەبێ حیسابیان بۆ بکرێت وەکو هۆکارێك بۆ لەناوبردنی ئەو نەریتە خراپە، هەروەها پاڵپشتیکردنی ڕەفتاری منداڵ بەرەو کەمکردنەوەی جارەکانی ڕیتنی خۆنەویست کارێکی باشە بۆ وازهێنان لەو جۆرە ڕەفتارە.

Scanned with CamScanner

پشێوییەكانی قسەكردن:

ئاخاوتنی دروست و ڕەوان پێویستی بە ڕاهێنانێكی درێژە كە منداڵ لە لەدایكبوونیەوە دەستی پێ دەكات، ئەو ئەزموونی بە هاتوهاوار پاشان بە پێكەنین و گرۆگاڵ دەست پێ دەكات، گوێی لە خۆی دەبێت و گوێ لە دەوروبەری دەگرێت، ئەزموونەكەی بە چەند پێكهاتەیەكی جیاواز لە دەنگەكان دەست پێ دەكات بە جۆرێك لاسایی دەوروبەری دەكاتەوە تا لە دەركردنی وشە و قسەكان سەركەوتوو دەبێت و، لەوەدا گوێ و چاو و كۆئەندامە جیاوازەكانی ئاخاوتن هاوكاری دەكەن.

پشێوییەكانی قسەكردنی منداڵان چەند شێوەیەكی ئەكلینیكی وەردەگرن وەكو: زمان تێكەڵكردن و دواكەوتنی ئاخاوتن و لاڵی كاتی و زمانگرتن و سەخت دەربڕینی بڕگەی وشەكان.

گرینگترین ئەو پشێوییانەش لە ڕووی نەخۆشییەوە بریتییە لە زمانگرتن.

١- زمانگرتن:

لە زەمەنێكی دوورودرێژی سەردەمی فیرعەونەكانەوە زمانگرتن ناسراوە و بە زمانی هیرۆگلیفی لەبارەیەوە نووسراوە، زمانگرتن بریتییە لە ئاخاوتنێكی پچڕپچڕی خۆنەویست كە وشەكان بە گرژییەوە دووبارە دەكاتەوە لەگەڵ درێژكردنەوەی وشەكان. لە گرینگترین ئەو كەسایەتییانەی مێژوو كە بە زمانگرتن ناسراوە بریتییە لە پێغەمبەر موسا و شا جۆرجی پێنجەم و ئەرستۆی فەیلەسوف. ڕێژەی زمانگرتن لە زۆربەی وڵاتان لە نێوان (١ – ٢٪) دایە، زمانگرتن لە لای هەندێ منداڵ بۆ ماوەیەكی كورت ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر دایك و باوكەكە لە جۆری توندڕەو بوون كە داوای نموونەیی لە منداڵەكانیان دەكەن ئەوا ئەوە ئازارێكی دەروونیی زۆر و ناجێگیری و گۆشەگیری و گرژی بۆ منداڵەكە دروست دەكات. بە پێی ئەوە زمانگرتن زیاد دەبێت و

Scanned with CamScanner

هەندێ كاتیش زمانگرتن بۆ ماوەیەكی كورت ڕوودەدات (كاتی چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە یان لەگەڵ سەرەتای قسەكردن)، تێبینی كراوە لە كاتی ئارامیی دایك و باوكەكە ئەو قۆناغە بە ئاشتییانە تێدەپەڕێ. هەروەها تێبینی دەكرێ زمانگرتوو لەگەڵ هاوڕێكانی یان ئەو كاتەی بە تەنیا دەبێ ئەوا بە شێوازێكی نەرم قسە دەكات. لە هەندێ دۆخی تریش لە ڕووبەڕووی مامۆستا یان كەسێكی نامۆ كە هەست بە نیگەرانی یان ترس بكات شكست دێنێ.

٢- هۆكارەكانی زمانگرتن:

١- بوونی لەناوچوونێك لە سەنتەرەكانی ئاخاوتن لە مێشك لە ئەنجامی هەوكردنی مێشك یان پێكانی مێشك، لە هەندێ حاڵەت نۆرە فێ بینراوە. تیۆرێكی تر هەیە بە نیسبەت ئەركەكانی مێشك دەڵێ: هۆكارەكە بریتییە لە ململانێی نێوان بەشەمێشكی باو و ناباو، ئەوە یاریدەدەرە بۆ بڵاوبوونەوەی زمانگرتن لای ئەو منداڵەی بە دەستی چەپ دەنووسێ كاتێ خانەوادە هەوڵ دەدات فشاری بخاتە سەر بۆ نووسین بە دەستی ڕاست، ئەو ڕەوشە لە بەشەباوی لای ڕاستە دروست بووەو خانەوادەكەش هەوڵ دەدات لای ڕاست ناچار بكات ڕەوشەكە كۆنترۆڵ بكات، لێرەوە دوو بەشەكە دەكەونە كێبركێ، لە ئەنجامی ئەو ململانێیەش زمانگرتن دروست دەبێ. بەڵام هەندێ لێكۆڵینەوە ئەو تیۆرە ڕەت دەكەنەوە.

ئەو منداڵانەی بەدەست جۆرەكانی تری كەموكورپییەكانی ئاخاوتن دەناڵێنن زۆربەیان توانا عەقڵییەكانیان لە مامناوەند كەمترە، هەروەكو هۆكارێكی ئەندامیش هەیە ئاماژەی بۆ دەكرێ ئەویش بوونی كەموكورتییەكە لە دركپێكردنی بیستن.

Scanned with CamScanner

٣- زمانگرتن وەكو نیشانەیەكی نیگەرانیی دەروونی:

وەك زانراوە زمانگرتن زۆر كەم دەبێ لەوانەیە هەر نەشمێنێ كاتێ نەخۆش بە تەنها دەخوێنێتەوە و زیادیش دەبێ كاتێ ڕووبەڕووی كەسانێك دەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر یەكەمجار بێت بیانبینێ.

بیردۆزێك هەیە دەڵێ: نیگەرانیی دەروونی تەنها نەریتێكی هەڵەیە نەخۆش فێری بووە و دواتر چەند پەرچەكردارێكی مەرجیی نەخۆشانەی دروست كردووە، ئەوەشە هۆی زمانگرتن یان زمانگرتن و نیگەرانیی دەروونی نەریتگەلێكی هەڵەن نەخۆش فێریان بووە.

لێرەدا زمانگرتنێكی باش هەیە و ڕەنگە لە تەمەنی شەشساڵ و دواتر دەردەكەوێ. زمانگرتن لە كوڕان زیاترە وەك لە كچان، ئەو جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازییە سروشتییەكان لە كۆئەندامەكانی قسەكردن و خێرا پێگەیشتنی یان دەگەڕێتەوە بۆ فشاری خوێندن كە لەسەر كوڕان زیاترە وەك لە كچان.

زمانگرتن لەوانەیە كاردانەوەی فشار و گرژی یان گوزارشتكردن لە ململانێ بێت.

هەروەها تێبینی كراوە زمانگرتن لە شارەكان بڵاوترە وەك لە گوند، ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كەسی شاری زیاتر ڕووبەڕووی ماندووبوون دەبێتەوە وەك لە كەسی گوندی.

سێ قۆناغ بۆ سەرەتای زمانگرتن هەیە:

أ- ئەو كاتە دەست پێدەكات كە منداڵ فێری قسەكردن دەبێت.

ب- كاتی چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە.

ج- بە دەگمەن لە تەمەنی پێگەیشتن و هەرزەكاری ڕوودەدات، بەتایبەتی لەكاتی قسەكردن لەگەڵ ڕەگەزەكەی تر ڕوودەدات.

Scanned with CamScanner

چارەسەری دەروونیی زمانگرتن:

١- چارەسەری دەروونی بۆ زمانگرتن بۆ تێگەیشتنی گرفتەكانی نەخۆش و چارەسەركردنیانە.

٢- چارەسەری ئاخاوتنی نەخۆش بۆ یارمەتیدانی لە دەربڕینی پیتەكان بە ڕێگایەكی دروست و ساغ.

٣- چارەسەری تۆماركراوی هاوڕێ یان سێبەری، بیرۆكەكەش ئەوەیە كە زمانگرتوو لە كاتی گوێ لە خۆبوونی گرژییەكەی زیاد دەبێت و ئەگەر توانی وریایی لە خۆی دووربخاتەوە بە جۆرێك گوێی لە دەنگی خۆی نەبێت ئەوا دەتوانی بە ڕەوانی قسان بكات.

٤- بەكارهێنانی هەندێ دەرمانی هێمنكەرەوە.

٥- یارمەتیدانی منداڵ بۆ زاڵبوونی بەسەر شەرمنی و فێڵە پاشەكشێییەكانی.

٦- كاركردن لەسەر كەمكردنەوەی ڕێژەی نیگەرانی لەلای منداڵ بە شێوەیەكی پلە بە پلە.

Scanned with CamScanner

جموجۆڵ و چالاكیی زیاد:

جموجـۆڵ و گەمـەی زۆر لـە سروشـتی منداڵانـە، تێبینـی دەكـرێ منـداڵ چالاكی ناوەستێ تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت ئەویش سەرقاڵبوونیەتی بـە كـارێكی دڵخۆشكەر كـە سـەرنجی تێـدا چڕ دەكاتـەوە. بـەڵام تێبینـی دەكـرێ كـە نـاجێگیری منـداڵێكی دیاریكراو بـە شـێوەیەكی گشتی لەوانەیـە بـێ ئامـانج بێـت لەگـەڵ وروژانێكی توند و پەرتبوون لە پلەی وریایی تەنانەت بە نیسبەت ئەو شتانەی كە چێژیان لێ وەردەگرێت. لەسەر ئەوە ئەگەر چالاكی لە تێكڕای سروشتیی خۆی زیـاتر بـوو بـۆ بـاوان و منداڵان دەبێتە گرفت..بۆ باوان چونكە منداڵەكە دەبێتە سەرچـاوەی بێزاركـردن بـۆ ئەنـدامانی خێـزان..ئەگەرچـی وا دەخـوازێ منداڵەكـە پـشكنینی ئـەكلینیكی بكـرێ بـۆ زانینـی هۆیەكانی ئەو چالاكییە زیادە بۆ یارمەتیـدانی لـەبری سەرزەنشتكردنی، چـونكە ئـەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە ڕەوتارێكی بەزۆرە نەك خۆویستانە..بـۆ منـداڵانیش چونكە سەرنجیان پەرتوبڵاو دەكات و تەركیزیان نایەڵێت..

پێویستە جیاوازی لە نێوان چالاكی و چالاكیی زیاد بكەین، چالاكی لای ئەو منداڵانە دەردەكەوێ كە زیرەكییان بەرزە و ئارەزووی دۆزینەوە دەكەن، بەوەش كـارا دەبـێ و بەرهەمێكی باشی دەبێ.

بەڵام چالاكیی زیاد زیاتر لای كوڕان دەردەكەوێ وەك لە كـچان، زیـاتر لـە منـداڵانی چینە نزمەكان دەردەكەوێ وەك لە منداڵانی دەوڵەمەند.

زیرەكیی منداڵی خاوەن چـالاكیی زیـادی نائاسـایی لـە مامناوەنـد كـەمترە، لـە زۆر حاڵەتدا نۆرە فێ یان نیشانەی تر لە ئـەنجامی پێكـانی مێشك بینـراوە، نموونـەی ئـەو منداڵانە ئارەزووی دەستدرێژی بە لێدان دەكەن یان لە براكان یان هاوڕێكانیـان دەدەن یان لە مـاڵ و قوتابخانـە شـت دەشـكێنن، ئـەوەش وایـان لێ دەكـات ببنـە گرفتێك بۆ قوتابخانە.

لەسەر ئەوە ئەو منداڵانە بە دەست کەموکورییەکی وەزیفی لە مێشك دەناڵێنن یان ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو زەبرانەی بەر سەر کەوتوون یان ئەنجامی ژەهراوی بوونە.

ئەگەر ڕەفتاری شیاو هەبوو لە هاندانی گونجاو و دەوردانی منداڵ بە ئارامی و دڵنیایی ئەوا ئامانجدار و بەرهەمدار دەبێ.

ئەوەش بەوە دەبێ بە ڕێگایەکی گونجاو منداڵ ئاگادار بکرێتەوە چی لێ داواکراوە و چی لە ڕەفتاری چاوەڕێ دەکرێ. بوونی نموونەیەك لەبەردەم منداڵ وای لێ دەکات بە شێوەیەکی کاریگەر فێرببێت، فێربوونی ناڕاستەوخۆ واتە ئەوەی بە ڕێگەی تێبینی دەبێ فێربوونێکی بەهێز و کاریگەر دەبێت، لەبەر ڕۆشنایی ئەو نموونەیە ئەگەر توانای تەرکیزی هەبوو و لە کەشێکی خاڵی لە پەرتبوون کاری دەکرد ئەوا منداڵەکە شوێنپێی هەڵدەگرێ بەو مەرجەی پەرتکەرەکانی لێ دوورخەینەوە و منداڵەکە لە حاڵەتی ووژاندا نەبێ.

منداڵ کاتێ چالاکییەکی دیاریکراو ئەنجام دەدات ئەوا ئەو چالاکییە لەبەردەم خۆی دادەنێ و وای لێ دەکات چاودێری خۆی بکات، ئەوەش نابێت تەنها بە ڕێنمایی باوان یان یەکێکیان نەبێت. ئەگەر ئەو ئاراستەکردنە بە دانانی سیستمێکی خۆپاداشتدانەوە بەستراوە ئەوا ئەوە کاریگەرتر دەبێت لەوەی دایك و باوك یان یەکێکیان چاودێری بکەن یان پاداشتی منداڵەکە بکەن. ئەو چالاکییە شوێنەواری باشی دەبێ لەوەی منداڵ ڕابێت لەسەر پەرتنەبوون و کۆنترۆلکردنی جموجۆڵی.

تیکس(جووڵەی خۆنەویستانە):

کۆمەڵێك جووڵەی دەمارییە کە بە شتێك لە ناکاوی و خێرایی و دووبارەبوونەوە و دەستێوەرنەدانی ویست ئەنجام دەدرێ، خاڵییە لەوەی ئامانجێکی هەبێت هەروەکو بێئازارە و نابێتە هۆی هیچ پووکانەوەیەك لە دەمارەکان، وەکو: چاوتروکاندن یان شان هەڵتەکاندن، ئەریتگەلێکی سیستماتیکن و بە بوونی کەسانی تردا زیاد دەبن.

هەروەها تیكسی واژەیی هەیە وەكو: ئاوا باشە..بێخەم بە..پێویستە جیاوازی بكەین لە نێوان پێداویستییەكان و ئەو گرفتانەی بە هۆكاری ئەندامی وەكو موچڕك و كرژبوون، ئەوانە هەمەچەشن و ناچارین و زۆرجار دووبارە دەبنەوە.

مندالگەلێك هەن بەدەست تیكسەوە دەناڵێنن بەڵام كاتییە و لە كاتی حاڵەتەكانی دڵەڕاوكێ ڕوودەدەن، هەروەكو دڵەڕاوكێ لە حاڵەتی زیادبوونیدا دەبێتە زیاد دووبارەبوونەوەی جارەكانی تیكس.

بەڵام مندالگەلێكی تر هەن بەدەست تیكسەوە دەناڵێنن، ئەوانە بە نیگەرانی و خێرا وروژان و كەللەڕەقی جیادەكرێنەوە و زۆر هەستیارن. پشكنینە ئەكلینییەكان پشێوی لە شەپۆلە كارەباییەكانی مێشك نیشان دەدەن.

ئەو ماوەیەی تەمەن كە تێیدا تیكس لە منداڵان ڕوودەدات لە نێوان هەشت تا نۆ ساڵیدایە و بەردەوامبوونی تا دوای ساڵانی پێگەیشتن زۆر كەمە.

نیگەرانی ڕۆڵێكی زۆری لە بەردەوامبوونی تیكس لە قۆناغی منداڵی هەیە، نیگەرانی هۆكارەكانی جۆراوجۆرن لەوانە: ئەركەكانی قوتابخانەو، هەڵوێستە نادۆستانەییەكانی مامۆستایان و شوێنەوارە هەڵچوونییە بەئازارەكانی، ئەو گرژییەی لە نێوان منداڵ و هاوڕێیەكانیدا هەیە ، هەروەها توندگیریی یەكێك لە باوان یان هەردووكیان یان یەكێكیان تیكسێكی دیاریكراوی هەبێ و منداڵ لاسایی بكاتەوە ژینگەیەكی بەپیتە بۆ ئەو بەردەوامبوونە.

لەوانەیە تیكس گوزارشت بێت لە ئارەزووی سێكسی قەدەغەكراو، سەرهەڵدانی گوزارشتە لە ڕەتكردنەوەی بیرۆكەكە یان دوورخستنەوەی خەیاڵكردنی، یان جۆرێك لە شەڕەنگێزی نەخوازراو. هەندێك هەن وا باوەڕ دەكەن كە تیكس لە ئەنجامی جۆرێك لاوازی لە كۆئەندامی ناوەندیی دەمار هاتۆتەكایەوە.

منداڵ دەتوانێ بە دووبارەكردنەوەی بەئەنقەست واز لە تیكس بێنێت و ، ئەو جۆرە ڕاهێنانەش بۆ لەناوبردنی تیكس ئاكامی زۆر گرینگ دێنێتەدی.

Scanned with CamScanner

پەنجەمژین:

لە هەفتەكانی سەرەتا دوای لەدایكبوون لە ئەنجامی هەستكردنی منداڵ بە برسێتی ڕوودەدات و هەروەها لە كاتی دەركەوتنی ددان پەنجەمژین زیاد دەبێت. ئەو خووە لە نێو منداڵانی تەمەن یەك و دوو ساڵی بڵاوە و ئەگەر دوای تەمەنی سێ ساڵیش هەر بەردەوام بوو ئەوە نیشانەی بەردەوامیی گرژیی و دڵەڕاوكێیە. هەیە ئامۆژگاری ئەوە دەكات دەستەكانی منداڵ بە گەمەی جیاواز مژوڵ بكەین.

لەگەڵ ئەوەشدا خووی پەنجەمژین لەگەڵ بەتەمەنداچوونی منداڵ بەرەو لەناوچوون دەچێت و ڕزگاربوونی منداڵ لەو نەریتە بە ڕێگایەكی سروشتی دەبێت و ئەگەرچی منداڵی وا هەیە تا ماوەیەكی درێژ ئەنجامی دەدات تا دەگاتە قۆناغی ژیری، ئەو خووە زیاتر لەنێو كچان باوترە وەك لە كوڕان.

خووی پەنجەمژینی منداڵ لەو كاتەوە دەست پێدەكات كە هێشتا لە سكی دایكیدا كۆرپەلەیە. لەسەر ئەوە پەنجەمژین نابێتە جێگرەوەی خۆراك بەڵام لەوانەیە كارێكی چێژبەخش بێت ئەوەش هەستكردن بە تێربوون و گەرمی و ئارامی و خاوبوونەوە بە منداڵ دەبەخشێت. خووەكە زیاتر دەبێت ئەو كاتەی لە دەوروبەری دەپچڕێت و لە دەوری خۆی چەق دەبەستێ. یان لەوانەیە لەبەر هەستكردن بە ترس یان برسێتی یان شەرم یان بێزاربوون یان حەزكردن لە بۆڕژان بێت.

وازهێنانی منداڵ لە پەنجەمژین لە قۆناغی پێگەیشتن واتە ئەو سەرچاوەی دیكەی هەستكردن بە ئاسایش و چێژی دۆزیوەتەوە و جیهانە واقیعییەكەی قەبووڵكراوە.

پەنجەمژین شوێنەواری ڕاستەوخۆی لەسەر ددان و شەویلگە هەیە بەڵام وازهێنانی منداڵ لەو خووە بەر لە دەركەوتنی ددانەكانی ئەوا لە تێكچوون و شێواوییەكانی ددان‌و شەویلگە دووری دەخاتەوە، بەڵام بەردەوامبوونی لەسەر ئەو خووە دوای گۆڕانی ددانە شیرییەكانی ئەوا كارێكە هۆشداری لێ دەدەین لەبەر شوێنەوارە زۆر زیانبەخشەكانی لەسەر ددانە نوێیەكان و بەتایبەتیش بۆ سەر شەویلگە.

Scanned with CamScanner

نەوروژاندنی بابەتی پەنجەمژین وەکو گرفتێکی نیگەرانکەر و خۆلێگێلکردنی وا دەکات چارەسەرکردنی بابەتەکە ئاسان بێت. بەکارهێنانی مژمژە و درێژکردنەوەی ماوەی شیرپێدان و دەوردانی منداڵ بە هەستی خۆشەویستی و ئارامی و پیاهەڵنەشاخانی، کارگەلێکن لە بابەتەکەدا هاوکاری دەکەن. هەروەها پاداشت و سزاش لەوبارەوە دێنەپێشەوە. هەروەکو هاوکاریکردنی منداڵ بۆ ڕوبەڕوبوونەوەی گرفتەکانی قوتابخانە و کێبڕکێی هاوڕێیان پاڵی دەنێ بەرەو کەمکردنەوەی پەنجەمژین، ئەوەش لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی نەمانی ئەو خووە.

نینۆك كرۆژتن:

نینۆك كرۆژتن لە ڕووی هۆكارەوە وەكو ئەنگوست مژینە، بەڵام حاڵەتی دەروونی نینۆك كرۆژتن بریتییە لە حاڵەتی گرژی و تووڕەیی و نیگەرانی. بەڵام حاڵەتی پەنجەمژین بریتییە لە خۆبەدەستەوەدان و ملكەچبوون.

دیاردەی نینۆك بە ددان قرتاندن زیاتر لە نێو كچان بڵاوترە وەك لە كوڕان. لەو دیاردەیەدا كچان لە كوڕان باڵاترن. نینۆك كرۆژتن خووەكە گۆڕینی سەختە، چونكە كەسەكان لە گۆشەگیریدا و لە بارودۆخێك كە ئەو خووە بەهێز دەكات، ئەنجامی دەدەن.

هۆكارەكانی دواوەی ئەم خووە بریتین لە: نیگەرانی و گرژی و وزەی دەماری یان لەوانەیە هۆكارەكەی چاولێكەری بێت. هەروەكو هۆكارێكە بۆ تێركردنی پاڵنەرە شەڕەنگێزی و هەڵچوونییەكان. لە عەیبەكانی ئەو خووە ئەوەیە: وێڕای نەمانی پاڵنەرە بنەڕەتییەكەی كەچی هەر بەردەوامە.

منداڵ بەوە لەو خووە دەپارێزرێ كە دەستەكانی بە كارێك سەرقاڵ بكرێت و بەردەوام نینۆكەكەكانی بقرتێنرێن تاوەكو هیچی دەست نەكەوێ بیكرۆژێت.

كاتێ منداڵ گرفتاری ئەو خووە دەبێت ئەوا دووركەوتنەوە لە سزای زارەكی یان ماددی ڕێ لە گەورەبوون یان بەهێزبوونی ئەو خووە دەگرێ، هەروەها ئەگەر منداڵ بەو خووەی بەرچاوڕۆشن بوو و جارەكانی دووبارەبوونەوەی ئەو خووەی بۆ خۆی تۆماركرد ئەوا مەسەلەی وازلێهێنانی یان نزمكردنەوەی ڕێژەكانی ئەنجامدانی یان لەناوبردنی دەبێتە كارێك كە پێشبینی ڕوودانی دەكرێت.

ئەوەش دەخالەتی باوان دەخوازێ بە ستایشكردنی منداڵ و پاداشتكردنی وەكو بردنی بۆ گەشتێك یان كڕینی ئەو ئامرازە وەرزشییانەی حەزی لێیە یان تێركردنی ئارەزووەكانی..بێبەشكردن لەو شتانە دەكرێ ببێتە هۆكارێك بۆ بەرپەرچدانەوەی كۆتاییهێنان بەو خووە. هەروەها بێبەشكردن لە خەرجییەكان بە ڕێگایەكی پلەبەندی

Scanned with CamScanner

لەو بوارەدا هاوكاری دەكات بەو مەرجەی سزاكە هاوكات بێت لەگەڵ ئەنجامدانی ئەو كردەوەیە لەلایەن منداڵەوە.

لە هەردوو حاڵەتی نیگەرانی و گرژی كە تووشی منداڵی نینۆكخۆر دەبێت ئەوا ڕاهێنانی لەسەر خاوبوونەوەی ماسوولكەیی یارمەتی دەدات بۆ ڕزگاربوونی لەو نیگەرانی و گرژییە كە پاڵنەری شاراوەی ئەو خووە خراپەن.

Scanned with CamScanner

- پشێوییەكانی سێكس:

زۆربەی كات منداڵ لەسەرەتای ژیانیدا هەڵوێستێكی بەریئانەی بەرامبەر ئەندامەكانی زاوزێی هەیە بەڵام باوان لەوانەیە لە بەرامبەر گەمەی سێكسیی نەخۆشانە ترس و هەستكردن بە تاوانیان هەبێت. بەوەش منداڵان بەو ئاراستە ناتەندروستییە كاریگەر دەبن. گرفت لە ئاكامی ئارەزووی دایك و باوك بۆ هەڵگرتنی منداڵ و زێدەڕۆیی كردن لە ماچكردنی و لەباوەشكردنی دروست دەبێ ئەوەش منداڵان دەوروژێنێ و هەندێ كات وایان لێ دەكات چێژ لە بەركەوتن وەربگرن ئەوەش لادانی ئاراستەی سێكسی لێ دەكەوێتەوە...

بەڵام پشتگوێخستنی منداڵ و تێرنەكردنی پێویستییە سروشتییەكانیان بۆ سۆز وا دەكات منداڵ حەز لە تۆڵەكردنەوە و ئازاردان بكات، ئەوەش لێكدانەوەیە دەداتە ئارەزووی سادیزم یان پێچەوانە بە جۆرێك وا هەست دەكات لێدان سەرچاوەی چێژە و ماسۆشیزم دروست دەبێت.

بە كورتی، هەر پشێوییەكی سێكسی لەوانەیە دروستبوونەكەی بگەڕێتەوە بۆ شێوازی بەرایی پەروەردەی منداڵ، پێشتر گوتمان لە ٣-٦ ساڵیەوە منداڵ دۆزینەوەی سێكسی و گەمەكردن بە ئەندامەكانی زاوزێ و دەسكەوتنی چێژ دەست پێدەكات، هەندێ كات ڕەپبوونیش، پێویستە دایكو باوكان لەو ڕەفتارە پەست و شپرزە نەبن یان سزای منداڵ بدەن، بەڵكو پێویستە هەوڵ بدەین دەستەكانی بە یاریی جۆراوجۆر سەرقاڵ بكەین و لە پێویست زیاتر ماوەیەكی زۆر بە تەنیا بەجێی نەهێڵین و لە ڕووكردنە جەستەی دووری بخەینەوە تاوەكو لەو میانەیەوە لە چێژ نەگەڕێ و ئەو قۆناغەش بە سەلامەتی تێپەڕێ.

- گەمەی سێکسی:

لە ڕواڵەتەکانی گەشەی سروشتیی سێکسی ئاراستەی منداڵە بەرەو دۆزینەوەی سێکسی و گەمەی سێکسی و دەسپەڕ. ئەوەی پاڵ بە منداڵەوە دەنێت تاوەکو ئەو کردەوانە بکات شێوازەکانی ڕێگرییەکانی دایك و باوك و ئەو لێڵییەیە کە بە دەوری ئەو بابەتەدا دروستی دەکەن کاتێ منداڵ هەر پرسیارێك لەبارەی سێکسەوە دەکەن، هەروەها ئەو حەزی زانینەی منداڵ بۆ هەر شتێك کە سەرنجی ڕادەکێشێ. باوان تێبینی دەکەن ئەو چالاکییانە لە کوڕان زیاترە وەك لە کچان. بۆیە پێویستە باوان وەڵامەکانیان بۆ منداڵەکانیان ڕوون و زانستی بە گوێرەی تێگەیشتنیان بێت و بەو ڕادەیە بێت کە حەزی زانینیان تێربکات.

هەروەها هەندێ دایكو باوك لەبەردەم منداڵەکانیان گەمەو گاڵتەی سێکسی دەکەن یان ڕێ بە منداڵی بچووك دەدەن تەماشای ئەو فیلمانە بکەن کە هەڵوێستی سێکسیی زەقی تێدایە بەو بیانووەی ئەوانە سەرنجی منداڵ ڕاناکێشێت.

Scanned with CamScanner

پشێوییە كۆمەڵایەتییەكان:

ئەم پشێوییانە ئەمانە دەگرێتەوە: ڕاكردن لە قوتابخانە، درۆ، دزی، دڵڕەقی، ڕەفتاری شەڕەنگێزی، نۆرەكانی تووڕەیی..

درۆ:

وەكو باوە درۆ بۆ پەردەپۆشكردنی گوناه و تاوانەكان و ، قوتاربوون لە شتە هەڕەشەلێكراوەكان یان بەدەسهێنانی دەسكەوتێك كە هی ئەو نییە بەكاردەهێنرێ. توێژەران لە تاوانەكانی مێردمندالآن دۆزیویانەتەوە كەوا ئەوەی درۆ بكات دزیش دەكات. ئەوەش سەیر نییە ئەگەر زانیمان ئەو سیفەتانە لە سیفەتێكدا هاوبەشن ئەویش بێ ئەمانەتییە(نادەستپاكی)، لە كاتێكدا درۆكردن بێ ئەمانەتییە لە وەسفكردن یان باسكردنی ڕاستییەكان و فریودان بە ئامانجی بەدەسهێنانی شتێك كە شایستەی ئەو نییە یان دەربازبوون لە سزایەك كە شایستەیەتی، دەبینین دزی بێ ئەمانەتییە بەرامبەر كەلوپەلی خەڵك. دەبینین مندالآن زۆر درۆ دەكەن، سەیریش لەوەدایە كە باوان زۆر ئازاردەچێژن و ئەوە بە سەرەتای سەردەمی بەڕەڵلایی و تاوانكردن دادەنێن. وەكو باوە درۆ شتێكی لابەلای ڕواڵەتییە و پێویست ناكات بە توندی مامەڵەبكرێ تاوەكو منداڵ مكوڕ نەبێ لەسەر ڕاستیی قسەكانی.

جۆرە درۆیەك هەیە پێی دەگوترێ (درۆی خەیاڵی) كە جۆرێكە لە جۆرەكانی گەمەو یاری و لە تەمەنی چوار بۆ پێنج ساڵی زۆرە و لەگەڵ تێپەڕبوونی كات ئەو جۆرە درۆیە نامێنێ و پێویستە ناوە ناوە بزانین كە ئەوە پێچەوانەی واقیعە.

جۆرێكی تر لە درۆ هەیە پێی (درۆی تێكەڵاوكردن) هۆیەكەشی ئەوەیە منداڵ زۆرجار ناتوانێ جیاوازی بكات لە نێوان ئەوەی بە واقیع دەیبینێ و ئەوەی بە خەیاڵ دەركی پێ دەكات، زۆرجار منداڵ چیرۆكێكی ئەفسانەیی یان چیرۆكێكی واقیعی دەبیستێ خێرا هەستەكە بەسەریدا زاڵ دەبێ و بۆ ڕۆژی دواتر لێی دەبیستی وەكو

ڕووداوێك بەسەر خۆیدا هاتبێ باسی دەكات. ئەو جۆرە درۆیە لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ و پێگەیشتنی عەقڵی بۆ ئاستێك كە جیاوازی لە نێوان حەقیقەت و خەیاڵدا بكات لە خۆیەوە نامێنێ، ئەوەش واتای ئەوە نییە كە لێی گەڕێین تا لەخۆیەوە دەڕوات بەڵكو مەسەلەكە پێویستی بە جۆرێك لە ڕێنمایی هەیە لەگەڵ ڕەچاوكردنی ئاستی عەقڵی منداڵ، ئەوەش لە ڕووی هەڵچوونییەوە سوودێكی زۆر بە منداڵ دەگەیەنێ. ئەو دوو جۆرە درۆیەكەی پێشوو پێیان دەگوترێ درۆی بێتاوان.

جۆری سێیەمی درۆ پێی دەگوترێ (درۆی تۆڵەكردنەوە) بە جۆرێك منداڵ درۆ دەكات تاوەكو تۆمەت بۆ كەسی تر دروست بكات كە بەهۆیەوە ئەو كەسە سزا بدرێ یان ڕێزی بشكێنرێ، ئەوەش كاتێ ڕوودەدات كە چكۆسی منداڵ بۆ ئەویتر زۆر ببێت یان كاتێ منداڵ هەست بە نایەكسانی لە مامەڵەكردن لە نێوان خۆی و كەسانی تردا بكات.

جۆری چوارەم لە درۆ (درۆی بەرگری)یە كە لە هەموو جۆرەكانی تر بڵاوترە كاتێ منداڵ لە ترسی ئەوەی نەوەك سزا بدرێ درۆ دەكات، لێرەدا پێویستە ئەوە لەبیرنەكەین كە هەندێ لە باوان پەنادەبەنە بەر درۆكردن، بۆ نموونە ئەگەر یەكێكیان بچێتەدەرەوە دەڵێ چووم دەرزییەك لەلای دكتۆر لە خۆم بدەم، ئەوەش هەڵەیەكی گەورەیە، چونكە دژوارە سزای منداڵێك بدەی كاتێ درۆ دەكات لە كاتێكدا وا هەست دەكات كە ئەوەی سزاشی دەدات وەكو ئەو درۆ دەكات.

جۆری پێنجەمی درۆ پێی دەگوترێ (درۆی نەخۆشانە) ئەوەیە كە تا ڕادەیەكی گەورە درۆ بكات و هەندێ جاریش بە ویستی خۆی لێی دەربچێت، ئەوەش زیاتر لەوانەی خاوەن كەسایەتییەكی سایكۆباسین ڕوودەدات.

بۆ چارەسەركردنی گرفتی درۆ بە هەموو جۆرەكانییەوە پێویستە گەورەكانی دەوروپشتی منداڵ ڕاستگۆ بن و فرتوفێڵ و درۆ و بروبیانوویان نەبێت، پێویستە ڕێز لە ڕاستگۆیی بگیرێت و متمانە بدرێتە منداڵ ئەگەر چەند جارێكیش درۆی كرد، پێویست

ناكات منداڵ سزا بدرێ ئەگەر دانی بە درۆكەیدا نا، دژوارترین جۆری درۆش جۆری نەخۆشانەیە لەلای ئەو كەسانەی خاوەن كەسایەتیی سایكۆپاسین.

دزیكردن:

سیفەتێكی وەدەست هاتووە، ئارەزووی بەخاوەنبوونی شتێكە كە مافی منداڵی (دن) نییە. هەروەها دزی بێ ئەمانەتییە. لەوانەیە پاڵنەری دزی ڕاستەوخۆ بێت كاتێ منداڵێكی هەژار خۆراك یان پارە بۆ نانكڕین دەدزێ یان هۆكارەكەی تێركردنی ئارەزوویەك یان سۆزێك یان ئارەزوویەك دەبێت وەكو دزینی یارییەك یان بە مەبەستی تۆڵەسەندنەوە دەبێت. وەكو نەریت دزی لە دزیكردن لە باوانەوە بۆ دزیكردن لە دەرەوەی ماڵ دەچێت.

لە هۆكارە یاریدەدەرەكانی دروستبوونی پاڵنەری دزی ئەو كەموكورتییەیە كە لە گۆڕانی مامەڵەی دایكو باوك یان لێكهەڵوەشانی خێزان دروست دەبێ و كاردەكاتە سەر هەستكردن بە هێمنی و سەقامگیری..

دەكرێ لە ساڵەكانی بەرایی ژیانی منداڵ ئەمانەت دروست بكرێ و پێویستە لەسەر دایكو باوك منداڵ ئاراستە بكەن بۆ ئەوەی پێویستە چی بكات لەو كاتانەی دەستدرێژی دەكرێتە سەر موڵكی كەسانی تر. وەكو باوە دەكرێ ئەو جۆرە لە پشێوی كۆنترۆڵ بكرێ ئەگەر هۆكارەكەی لە خانەوادە ڕوون و بەردەوام بوو وەكو ناكۆكیی نێوان دایكو باوك یان لە نێوان ئەوان و منداڵدا یان ڕەفتارێكی سایكۆباسی لە منداڵدا لە حاڵەتی بەردەوامبوونی دوای ئەوەی منداڵ تەمەنی (١٠) ساڵی تێدەپەڕێنێ كە لەو كاتەدا ویژدانی منداڵ دەركەوتووە.

لێرە دەبێ خووی دزیكردنی منداڵ كۆتایی هاتبێ. چونكە خووی دزی بە گەشەی ویژدانی ئەخلاقی یان سوپەر ئیگۆ بەرەو كەمبوونەوە دەچێت، ئەوەی یاریدەی ئەو

Scanned with CamScanner

گەشەیەش دەدات دووركەوتنەوەی منداڵە لە چەقبەستن بە دەوری خۆدا و وازهێنان لە تێركردنی دەسبەجێی پاڵنەرەكان.

هەروەها لەوانەیە هۆكارەكانی دزیكردن ئەمانە بن:

١- نەبوونی هەستكردن بە خۆشەویستیی منداڵ لەلایەن خێزانەوە و هەستكردنی بە بێزران.

٢- لەوانەیە منداڵ هەست بەوە بكات كە دەتوانێ زیان بە دوژمنەكانی بگەیەنێ و ئەوەش ڕێزگرتن و گرینگیی خودی لەلا بەهێز دەكات.

٣- لەوانەیە دزی گوزارشت بێت لە چكۆسی (غیرە) یان گرژیی زۆر.

Scanned with CamScanner

- ئارەزووی دەست درێژی و شەڕكردن و نۆرەكانی تووڕەیی:

نۆرەكانی تووڕەیی لە ماوەكانی گۆڕانی بنەڕەتی لە ژیانی منداڵ دەردەكەون واتە لەكاتی هاتنەدنیای منداڵێكی تازە یان چوون بۆ قوتابخانە یان لە تەمەنی هەرزەكاری دەردەكەون.

تووڕەیی حاڵەتێكی دەروونییە هەموو مرۆڤێك هەستی پێ دەكات و ئاماژەیە بۆ بێزاری و مایەپووچی و لە لای هەندێك دەگاتە ڕادەی بێتوانایی لە كۆنترۆلكردنی هەڵچوونەكانی ئیتر لە ڕوومەتەكانی خۆی دەدات یان لە سەری دەدات یان ئەوەی لەبەردەمیەتی فڕێی دەدات. بەڵام جیاوازیی نێوان تاكێك و تاكێكی تر ئەوەیە هەڵوێستە بزوێنەرەكانی تووڕەیی لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازە، هەروەها شێوازەكانی گوزارشتكردن لە تووڕەییش جیاوازن، لەوانەیە دەرخستنی تووڕەیی بێ دەست درێژییەكی هەستپێكراو بێت بەرامبەر ئەو كەسەی تووڕەییەكەی ئاراستە دەكرێ وەكو هەڕەشە یان ڕەخنە. یان دەست درێژییەكە دیار دەبێت وەكو لێدان یان دەست درێژیكردنە سەر كەلوپەلەكانی ئەو یان كەسانی تر.

ئامادەیی مرۆڤ بۆ تووڕەبوون لە چەند هەڵوێستێكی دیاریكراو ئامادەییەكی سروشتییە بەڵام ملكەچی یاساكانی ژینگەیە، هەندێ نەتەوە و هۆز ناسراون كە لە هیتر زیاتر ئارەزوویان لە شەڕكردنە. دەزانین كە كوڕان زیاتر لە كچان ئارەزوویان لە شەڕكردنە، نۆرەكانی تووڕەیی زیاتر دەكەونە ساڵانی ٣-٤ ، ئەگەر بەردەوام بوو ئەوا بەڵگەی ململانێیەكی توندە لە منداڵدا جا هەر هۆكارێكی هەبێت و بەڵگەی بوونی پشێویی هەڵچوونێكی ترسناكە.

نۆرەكانی تووڕەیی گوزارشتە لە نۆرەكانی هاواركردن و هەڵچوون و لێدان و لەقەوەشاندن یان لەناوبردنی شتەكان یان لە زەوی گەوزین یان دەگاتە ڕادەیەك كە منداڵ میز بە خۆیدا دەكات یان دەڕشێتەوە.

Scanned with CamScanner

كاتێ ڕوودەدات كە منداڵ داوای شتێك دەكات و دایكو باوكیشی بۆی ناكەن یان لەوانەیە هۆكاری تووڕەیی هەستكردن بە بێهیواییی كۆمەڵایەتی بێت وەكو دواكەوتنی قوتابی لە خوێندن یان لەوانەیە هۆكار لاساییكردنەوەی نەریتی باوك بێت لە حاڵەتی تووڕەییدا. ڕەنگە حاڵەتی تووڕەیی بە دڵتەنگی و خەمباری و هێمنی و هەستكردن بە پەشیمانی كۆتایی بێت. تێبینی هەندێ ڕواڵەت دەكەین كە پێش تووڕەیی دەكەون وەكو: گرژی و قەڵسبوون و بەدمیزاجی و ڕازی نەبوون بە هیچ شتێك.

لەو بنەما گشتییانەی پێویستە لەگەڵ منداڵان ڕەچاویان بكەین:

١- نابێ زۆر دەستوەربدرێتە كاروباری منداڵان.

٢- نابێ منداڵان بە ڕواڵەتی بێتوانایی و گاڵتە پێكردن دەربخرێن یان باوان لە بەردەم منداڵ بە ڕواڵەتی لاوازی و نیگەرانی دەركەون.

٣- نابێ ڕێ بە منداڵ بدرێ بە ڕێگەی هاتوهاوار ئەوەی بیەوێت دەستی بكەوێ و نابێ باوەگۆ بدرێتەوە یان بەناز بكرێ، پێویستە بە پێی توانا بەرامبەر منداڵ خود كۆنترۆڵ بكرێ.

٤- نابێ بۆ كەیفسازیی خۆمان منداڵ بوروژێنین.

٥- نابێ لەگەڵ كەسانی تر و بە ئاگاداری منداڵ باسی ڕەفتاری ئەو بكەین، ناشبێ بە بەراوردكردنی نێوانیان چكۆسیی منداڵ ببزوێنین.

٦- پێویستە منداڵ لە كاتی دەسبەتاڵیدا بە چالاكییەكی سوودبەخش سەرقاڵ بكرێت، پێویستە كەشوهەوای ماڵ كەشوهەوای چالاكی و سۆز و ڕێزگرتن بێت نەك كەشی وروژاندن و بێهیواكردن.

٧- پێویستە هانی منداڵ بدرێ بە یاریكردن تووڕەییەكەی بەتاڵ بكاتەوە.

Scanned with CamScanner

هەڵاتن لە قوتابخانە:

هەڵاتن لە قوتابخانە بریتییە لە بە ئەنقەست غایب بوون بە بێ ئاگاداری و مۆڵەتی قوتابخانە یان باوان، بۆ ئەوەی خێزان بەو ڕاکردنەی لە قوتابخانە نەزانێ منداڵ هەروەها لە ماڵیش دەردەچێ و تا تەواوبوونی کاتی قوتابخانە لە دەرەوە دەمێنێتەوە.

هۆکارەکانی:

١- لەوانەیە منداڵ گرفتاری نەخۆشییەکی دەروونی یان عەقڵی بووبێت و لە ئاکامی ئەو پشێوییەش لە قوتابخانە ڕادەکات.

٢- ئارەزووی منداڵ لە گەڕان بە دوای سەرچڵی (موغامەرە) یان سەرنجڕاکێشانی ئەوانیتر یان تێرکردنی حەزی بەخۆنازین لە بەردەم هاوڕێیەکانی، لەوانەیە ئەوانەش هۆکاری ڕاکردنی منداڵ بن لە قوتابخانە.

٣- ناکۆکیی نێو خێزان بە هەر هۆیەك بێت، وەکو ناکۆکیی نێوان دایك و باوك یان براکان یان لە نێوان یەکێك لە باوان و منداڵ بە تایبەتی ئەو ناکۆکییە سەختانەی چارەسەرکردنیان دژوارە کە منداڵ ناچار بە لەبیرچوونەوە و بیرنەکردنەوە دەکات و ئیتر هەوڵی ڕاکردن لە قوتابخانە دەدات.

٤- هەستکردنی منداڵ بە بێباکیی باوانی لە سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی لە قوتابخانە.

٥- لەوانەیە توانای فێربوونی لە هاوڕێکانی کەمتر بێت. یان توانای لە هاوڕێکانی بەرزتر بێت و وا هەست بکات کە چوون بۆ قوتابخانە هیچ سوودێکی نییە.

٦- لەوانەیە هۆکاری ڕاکردنەکەی ئەوە بێت لە ڕووی عەقڵییەوە دواکەوتوو بێت لە ئاکامی ئەوەش ناتوانێت لەگەڵ هاوڕێکانی لە خوێندن بڕواتە پێشەوە.

Scanned with CamScanner

٧- ئـەو منداڵانــەی دووچـاری پـشێویی کەسـایەتی بوونــە لادان لـەناویان زۆر ڕوودەدات، هەروەها ئەو منداڵانەش کە بە دەسـت پـشێوییە کۆمەڵایەتییـەکانی تـرەوە دەناڵێنن.

٨- لەوانەیە هۆکاری ڕاکردنەکە کێشەی نێوان منداڵ و یەکێک لە مامۆستاکان بێت، یان لە نێـوان منـداڵ و یـەکێک لـە هاوڕێکـانی بێـت بۆیـە دەترسـێ بـچێتە قوتابخانە و هەڵاتنەکەی لە قوتابخانە دەبێتە هۆکارێک بۆ دوورکەوتنەوە لە کێشەکە نەک گەڕان بە دوای سەرچڵی.

٩- هەڵاتن لە قوتابخانە لە تەمـەنی هەرزەکاریـدا زۆر دەبێـت لەگـەڵ حـەزکردن لـە موغامەرە و دەرچوون لە دەسەڵات یان دەرچوون لە کۆنترۆڵی کەسانی تر.

١٠- لەوانەیە هۆکاری هەڵاتن لە قوتابخانە بگەڕێتەوە بۆ نەبوونی پاڵنەر (مـۆتیڤ) بۆ فێربوون یان نەبوونی هاندەر (درایڤ)ی ماددی یـان مەعنـەوی، وەکـو دەسـکەوتنی خۆشەویستیی دایک و باوک یان ئـاواتی دەسـکەوتنی ناوەنـدێکی پیـشەیی دیـار کـە لـە میانـەی خوێندنـەوە دەسـتی بکـەوێ و دەسـکەوتنی بڕوانامەیـەکی زانـستی وەهـا کـە شایستەی ئەو کارە یان پیشەیەی پێ ڕەوا دەبینێ.

١١- هەروەها لەوانەیە ڕاکردنەکە بگەڕێتەوە بۆ نەبوونی پاڵنەرێک بـۆ دەسـکەوتنی لێهاتوویی و بەهرەداری بەهۆی هەستکردن بە بێتوانایی لە ئەنجامدانی ئەو کارە لـەپاڵ نەهاتنەدی پاڵنەریی ئەنجامدان کە نەبوونی دەبێتە هۆی لاوازیی ئاستی فێربوون.

Scanned with CamScanner

- تێكدان:

زانراوە كە زۆرێك لە حاڵەتەكانی پێی دەگوترێ لەناوبردن و شكاندن لە بنەڕەتدا بریتییە لە ئارەزوویەكی سروشتیی زانین كە منداڵ بە ڕێگەیەكی تێكدەرانە ئەنجامی دەدات و زۆرجاریش بەدنرخاندنی بەهای شتەكانی لەگەڵدا دەبێت لەگەڵ هەندێ نارێكی بەهۆی تەواونەبوونی گەشە. شتێك لە ترس و شاردنەوە لەگەڵ تێكدانەكەدا دەبێت ئەوەش لە ئەنجامی بەدمامەڵەكردنی باوان، هەروەها لەوانەیە لە دواوەی ئەو تێكدانە هەستكردن بە دەست درێژی یان بێزاری یان مەبەست هەبێت. هەروەها بێهیوایی ڕۆڵی لەو دیاردەیەدا هەیە.

ئەو هێزانەی منداڵ پاڵ دەنێت بۆ گەڕان و زانین بریتییە لەو هۆكارانەی فێری دەكات و تواناى پێدەبەخشێ بۆ تێگەیشتنی ژینگە و باش گونجان لەگەڵیدا.

لە نموونە ناسراوەكان: كاتێ منداڵ باوكی دەبینێت لەكاتی نووسیندا هەندێ جووڵەی سادە دەكات و شتگەلی ڕەش لەسەر پەڕەی سپی بەجێدێڵێ ئەوا منداڵ پەرۆش دەبێت و هەوڵ دەدات پێنووس بەدەستەوە بگرێ و لاسایی ئەو جووڵانە بكاتەوە. ئەگەر باوان بەئاگابوونەوە و نرخی ئەوەیان زانی ئەوا بەردەوام پێنووس و پەڕەیەكی دەدەنێ تاوەكو ئەوەی بیەوێ بیكێشێ، بەڵام ئەگەر منداڵ ئەو دەرفەتەی پێنەدرا ئەوا بەنهێنی كتێبی باوك و براكانی دەنووسێ و زۆر بە توندی لەناویان دەبات.

لەوەوە دەبینین ئەوەی پێی دەگوترێ تێكدان لە خودی خۆیدا مەبەستدار نییە بەڵكو لابەلا لە میانەی چالاكیی سروشتیی منداڵ ڕوودەدات، ئەوەش پێداویستییە دەروونییەكان تێردەكات و مەبەستە زیندووەكانی منداڵ وەكو فێربوون دێنێتەدی.

ئەوانەی هەمووی لە منداڵانی سروشتی ڕوودەدات و بە پشێوییەكی كۆمەڵایەتی كە پێویستی بە چارەسەرە دانانێین، بەڵام ئەگەر ئەو لەناوبردنە دووبارە بۆوە وێڕای ڕێنماییكردنی دایكو باوك بەوەی ئەوە هەڵەیە و منداڵیش دەرفەتی ئەوەی بۆ ڕەخسێنرابوو گەمە بكات و شتەكانی دەوروبەری ئاشكرا بكات.

Scanned with CamScanner

هۆكارەكانی:

١- زۆری چالاكیی جەستەیی بە شێوەیەكی نەخۆشانە هەروەكو لە حاڵەتی زیادە جووڵە ڕوودەدات.

٢- لەوانەیە هۆكاری نیگەرانیی دووبارە ئەوە بێت منداڵەكە تووشی كەموكورتییەكی عەقڵی بووبێت.

٣- هۆكارە هەڵچوونییە چەپێنراوەكان، زانراوە كە زۆربەی ئەو منداڵانە بەدەست پشێویی لە ڕەفتار دەناڵێنن وەكو: نینۆك كرۆژتن و میزبەخۆداكردنی خۆنەویست جا هۆكاری ئەو هەڵچوونە هەرچییەك بێت وەكو چكۆسی (غیرە) و بێزراندنی دەسەڵاتی خۆسەپێنەر یان گرفتە خێزانییەكان یان هەستكردن بە كەمی. بەوەش تێكدان دەبێتە ڕواڵەتێك لە ڕواڵەتەكانی تۆڵەسەندنەوە یان خۆسەلماندن.

٤- لەوانەیە هۆكارەكەی ڕەفتارێكی سایكۆباسی منداڵ بێت.

٥- هەندێ نەخۆشیی ئەندامی كار لە ڕەفتاری كەس دەكەن بۆ نموونە تێكچوونی ڕژێنی دەرەقی یان نوخامی.

Scanned with CamScanner

پشێوییە عوسابییەكانی منداڵ

١- دڵەڕاوكێ.

٢- عوسابی وەسوەسەی بەزۆر.

٣- هیستیریا.

٤- خەمۆكیی كارلێكردن.

سروشتییە منداڵ لە كاتی چوونی یەكەمجاری بۆ قوتابخانە یان دیدەنی خەڵكانی نەناسراو هەست بە دڵەڕاوكێ و نیگەرانی بكات، ئەوە شتێكی سروشتییە بە نیشانەیەكی عوسابی دانانرێ، بەڵام منداڵی عوسابی لە چەند بارێكی جیاواز نیشانەگەلی نیگەرانیی توندی لێ دەردەكەوێ تەنانەت لە هەڵوێستە سادەكانیشدا، بۆیە پێویستە حاڵەتی عوساب دیاری نەكەین تەنها ئەگەر نیشانەكان زۆر توند و بەردەوام بوون و كاریان دەكردە سەر خۆگونجانی تاك لەگەڵ كۆمەڵگە.

فێڵە بەرگرییەكان ڕۆڵێكی گرینگ لە نیگەرانیی دەروونیدا دەبینن هەروەكو لەلای گەورەكان ڕوودەدات.

لە مێژووی نەخۆشیی منداڵدا پێویستە ئەم پرسیارانە بكرێت:

١- ئاستی پەیوەندیی منداڵ بە خەڵكی دەوروبەری ئەو كاتەی لە شوێنێكی دوور لە دایك و باوكیدایە.

٢- ڕادەی تێكەڵاوی منداڵ بە منداڵانی ترەوە.

٣- توانای منداڵ لە وەرگرتنی بڕیاری تایبەت بە خۆی.

٤- ئایا دایك و باوك لە جۆری نیگەرانی دڵەڕاوكەن، ئایا نیشانەكانی عوسابییان هەیە؟

Scanned with CamScanner

٥- ڕادەی پێگەیشتنی هەڵچوونی لەلای منداڵ. زانراوە كە منداڵی پێگەیشتوو لە ڕووی هەڵچوونەوە دەتوانێ بەبێ گرژییەكی توند ڕووبەڕووی فشارە دەروونییە جۆراوجۆرەكان ببێتەوەو دەتوانێ لەو هەڵوێستانەدا هەڵسوكەوت بكات.

٦- پەیوەندیی نێوان باوان و منداڵ، ئایا منداڵ لەگەڵیاندا هەست بە دڵنیایی و ئارامی دەكات یان نا؟

Scanned with CamScanner

١- نیگەرانیی دەروونی:

نیگەرانی حاڵەتێکە لە هەستکردن بە نائارامی کە پەشۆکان و دڵتەنگی و خەم و پێشبینی خراپەی لەگەڵدایە.

نیگەرانی لە نێو منداڵاندا بڵاوە و چەند هۆکارێکی هەیە. بەڵام بڵاوترین هۆکارەکانی بریتین لە برادەر و فشار و پابەندییەکانی قوتابخانە و هەستکردن بە ناکارامەیی و شەرمەزاری، هەروەکو دەگەڕێتەوە بۆ هەندێ شتی خەیاڵاوی و ناڕاستەقینە. لە ڕواڵەتەکانی نیگەرانی: لە دەست دانی ئارەزووی خواردن و خەونی بێزارکەر و خەوزڕان و هێڵنج و دژوارییەکانی هەناسەدان و گریان و هاتوهاوار.

نیشانەکانی نیگەرانی:

نیگەرانی لە لای منداڵ لەسەر شێوەی ترس دەردەکەوێ بەڵام ئەوەی زانراوە هەندێ ترس لە تەمەنی ٤-٥ساڵی لەسەر شێوەی ترس لە تاریکی یان گیانلەبەرەکان دەردەکەوێ ئەوانەش ترسی کاتیی و سروشتین لەو تەمەنەدا و بێ کێشە تێدەپەڕن. بەڵام ترسەکانی لە نیگەرانییدا هەن دیاریکراو نین و لە ڕۆژێك بۆ ڕۆژێکی تر جیاوازن و بەسەرخۆداخران و شەرمەزاری و پێنەگەیشتنی هەڵچوونیی لەگەڵدا دەبێت و منداڵ زیاتر پشت بە دایكو باوکی دەبەستێ و لە تێکەڵاوبوون لەگەڵ منداڵان دووردەکەوێتەوە. لە زۆر کاتدا هەندێ پشێویی ڕەفتاریی سەرهەڵدەدات بەتایبەتی پشێوییەکانی نووستن، وەکو خەوزڕان و تۆقینی شەوانە و مێزدەزمە.

لە هەندێ حاڵەتی کەمدا چەند نیشانەیەکی جەستەیی دەبینین وەکو: لەدەسدانی ئارەزووی خواردن و ژانی ڕیخۆڵەکان و سکچوون و ڕشانەوە و سەرئێشە و زیادبوونی لێدانەکانی دڵ.

Scanned with CamScanner

ترسان لە قوتابخانە:

لەوانەیە یەکێك لە نیشانەکانی نیگەرانیی دەروونی لای منداڵان ئەویش ترسانە ل بەجێهێشتنی ماڵ.

بەڵام ڕاکردن لە قوتابخانە: منداڵ لە چوونە ناو قوتابخانە دووردەکەوێتەوە و لێرەشدا نیشانەکانی پشێوی لە ئارەزووی خواردن و ژانی ڕیخۆڵەکان بەتایبەتی لە بەیانیان دەردەکەوێ ، دوای تەواوبوونی کاتی چوون بۆ قوتابخانە کۆتایی دێت. هەندێ کات نیشانەگەلی هاوشێوە لە دەمی باسکردنی بابەتی چوونە قوتابخانە دەردەکەون.

لەوانەیە ترسان لە قوتابخانە لە ئەنجامی نیگەرانیی توندی منداڵ بەهۆی پەیوەستبوونی بە یەکێك لە ئەندامانی خێزان یان گۆڕانی قوتابخانە یان ناکۆکیی لەگەڵ منداڵانی تر دەردەکەوێ.

لە هەندێ کاتی کەم تۆرەکانی نیگەرانی توڕەیی لەگەڵدا دەبێت جا بە بەکارهێنانی وشەگەلێك بێت کە تووڕەیی تێدا بێت یان بەکارهێنانی توندوتیژی، زۆر بە دەگمەنیش قسەکردن و هاوکاری لەگەڵ باوانی ڕەت دەکاتەوە.

٢- عوسابی وەسوەسەی بەزۆر:

لەلای منداڵان بە دەگمەن ڕوودەدات چونکە چەند پرۆسەیەکی عەقڵیی ئاوێتە و ئاڵۆزی فیکری دەخوازێ کە لای منداڵ نییە، ئەگەر ڕووشیدا ئەوا منداڵەکە خاوەن زیرەکییەکی بەرزە. نیشانەکانیشی گوزارشتە لە بیر و کردەوە و وروژم و سروتی جووڵەیی لە جلوبەرگ و خواردن و سیستەمی ژیاندا.

نموونە: منداڵێك چەند سروتێکی جووڵەیی هەیە کە هەر دەبێ سێ جار ژووری خواردن دابخات، پاشان بە هەر قوژبنێکی ژوورەکەدا دەڕوات بەر لە خواردن دەستێکی لێ دەدات.

لە هەندێ كاتی تردا هەندێ نیشانەی بەزۆر لە ئاكامی نیگەرانیی توندی دەروونی دەردەكەون، لێرەدا دەبێتە بنچینەیەك بۆ نیشانەكانی نیگەرانیی دەروونی.

٢- هیستیریا:

زۆربەی نیشانەكانی هیستیریای گۆڕان و جودابوونەوە لە منداڵان ڕوودەدات، بەڵام باسای هیستیریای منداڵ ئەوەیە كە نیشانە سادەكان بڵاون بەڵام نیشانە توندەكان دەگمەن ڕوودەدەن، ئەگەر هیستریا ڕووشیدا ئەوا بۆ ماوەیەكی كاتی دەبێت، وەكو باویشە نیشانەی دەروونیی تری وەكو خەمۆكی یان نیگەرانیی دەروونی لەگەڵدا دەبێت، لێرەدا دەكرێ جیاوازی بكرێ لە نێوان هیستیریا وەكو نەخۆشییەكی سەربەخۆ و ئەو نیشانە هیستیریانەی لەگەڵ نیگەرانیی دەروونیدان بە بێ بوونی هەموو نیشانەكانی نیگەرانیی دەروونی لە نەخۆشیی هیستیریا، هەروەها بوونی نەگونجاویی هەڵچوون لە نێوان ئەوەی نەخۆش بە دەستییەوە دەناڵێنێ لەگەڵ هەمان نیشانەكان، واتە نەخۆشی هیستیریا بە پێكەنینەوە دەست دەكات بە سكاڵا وێڕای زیادەڕەویكردن لە وەسفكردنی نیشانەكانی.

هەروەها لە حاڵەتە ناسراوەكان بوونی هیستیریایە بە شێوەیەكی كۆمەڵی، هەروەكو ڕوودەدات ئەگەر هیستیریا تووشی كچێكی قوتابخانە بوو وەكو نۆرەی گرژبوونی هیستیرییی، وەكو نەریت ئەو نیشانانە لە نێو هەموو كچەكانی تر بڵاو دەبێتەوە و پێی دەگوترێ هیستیریای بە كۆمەڵ.

چارەسەری پشێوییە عوسابییەكان:

زۆربەی دانیشتنەكانی چارەسەری دەروونی بۆ منداڵ و باوان دەبێت، لە حاڵەتی ترسەكان پەنادەبرێتە بەر چارەسەری ڕەفتاری و، هەروەها ڕەنگە ئارامكەرەوەكانی وەكو (سالیۆم)یش بەكاربهێنرێ.

Scanned with CamScanner

لە حاڵەتەكانی ترسان لە قوتابخانە لەو جۆرە سادانەی بۆ چارەسەری زوو دێن ڕوون دەبێتەوە كە منداڵ خێرا بگەڕێتەوە لەگەڵ ڕەخساندنی كەشێكی گونجاو لە قوتابخانە، ئەوەش لە ڕێی بنیاتنانی پەیوەندییەكی بەهێز لەگەڵ مامۆستایان و هاندانی لە قوتابخانە.

هەندێ لە دایكو باوكان پەنادەبەنە بەر گۆڕینی قوتابخانە بەو گومانەی هۆكارەكە لەودایە بەڵام ئەوە هەڵەیە چونكە باشتر وایە پەیوەندیی نێوان مامۆستایان و منداڵ بنیات بنرێ لەبەرئەوەی بوونی هەر كێشەو ئاڵۆزییەك لە قوتابخانە شتێكی چاوەڕوانكراوە چونكە دووركەوتنەوەی منداڵ لە گرفتەكان دژوارە و وا باشترە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی و هەڵسوكەوتی دروست ئامادەی بكەین.

بەڵام لە حاڵەتە توندەكان فشار خستنە سەر منداڵ بۆ چوونە قوتابخانە هەڵەیە چونكە لەو بارانەدا منداڵان تووشی جۆرێكی گرینگ لە نیگەرانیی دەروونی دەبن باشتر وایە یەكەمجار چارەسەری دەروونی بكرێن و هەندێ ئارامكەرەوەی ڕاستەقینە بەكاربهێنرێت، ئەوەش چەند مانگێك دەخایەنێ تاوەكو منداڵ بە سروشتی دەگەڕێتەوە قوتابخانە.

سەبارەت بە چارەنووسی نەخۆشییە دەروونییەكانی منداڵیش ئەوا تەنانەت لە حاڵەتە توندەكانیش جێی ترس نییە، لە هەندێ حاڵەتی كەمدا باشبوون سستە یان نەخۆشییەكە درێژ دەبێتەوە و زۆربەی جاریش منداڵەكە لە ڕووی هەڵچوونەوە پێنەگەیشتووە یان لە كەسایەتییەكەی تووشی پشێوی بووە وەكو پشێویی سایكۆباسی.

بەشی سێیەم

هەرزەکاری و گرفتەکانی

- پێشەکی.
- تایبەتمەندییە سێکسییە لاوەکییەکانی هەرزەکاری.
- ڕواڵەت و گرفتەکانی قۆناغی هەرزەکاری.
- پێداویستییە بایۆلۆژییەکانی هەرزەکار
- شوێنەواری نەهاتنەدی پێداویستییە دەروونی و بایۆلۆژییەکان.
- میکانیزمەکانی سازان(تەوافوق).
- پەیوەندیی نێوان هەرزەکاران و گەوران.
- جۆرەکانی خۆخستنەشوێن.
- پێوەرەکانی پێگەیشتنی کۆمەڵایەتیی هەرزەکار.
- چەند جۆرێکی هەڵەی ڕەفتاری پێگەیشتوو.
- هەرزەکار و گروپی هاوڕێیان.
- قەبوولکردنی کۆمەڵایەتی.
- بەسبوونی کۆمەڵایەتی.
- گرفتە کەسێتییەکانی هەرزەکار.

Scanned with CamScanner

بەشی سێیەم

هەرزەكاری و گرفتەكانی

پێشەكی:

هەرزەكاری ماوەیەكە هەموو تاكێك پێیدا تێدەپەڕێ و ، بە كۆتاییهاتنی قۆناغی منداڵیی دواكەوتوو جا كورت بێت یان درێژ دەست پێ دەكات. درێژ یان كورتیشی لە كۆمەڵگەیەك بۆ كۆمەڵگەیەكی تر و لە چینێكی كۆمەڵایەتی بۆ چینێكی تر جیاوازە، بەڵكو لە یەك كۆمەڵگە بەپێی بارودۆخی ئابووری جیاوازە.

لە كۆمەڵگە سەرەتاییەكان ماوەی هەرزەكاری نییە بەڵام لە كۆمەڵگە ڕۆژئاواییە نوێیەكان درێژدەبێتەوە بەڵكو دە ساڵ درێژ دەبێتەوە.

كچ لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا بێنوێژی دەبینێ ئەوەش نیشانەی كۆتاییهاتنی ماوەی منداڵییە، لەگەڵ ئەوەشدا هەر لە لایەن خێزانەوە بەخێودەكرێ تا لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا شوودەكات. هەروەها ئەوەش بەسەر كوڕاندا جێبەجێ دەبێت، تووكەبەر لە تەمەنی ١٢ ساڵی لە كوڕاندا دەردەكەوێ لەگەڵ ئەوەشدا هەر لە سایەی خێزاندا دەمێنێتەوە تا تەمەنی ٢٣ ساڵی یان زیاتر.

ماوەی هەرزەكاری لە كچان ساڵێك یان دووان بەر لە كوڕان دەست پێ دەكات، ساڵێك یان دووانیش بەر لە كوڕان لێی تەواو دەبن.

گومانی تێدا نییە چینەكانی خوارەوە زووتر لاوەكانیان بۆ سەربەخۆیی و پشتبەخۆبەستن هاندەدەن وەك لە چینەكانی ناوەند و دەوڵەمەند، بۆیە منداڵی چینە هەژارەكان ماوەی هەرزەكارییان لە پێنج ساڵ تێپەڕ ناكات، هەروەها منداڵی چینەكانی خوارەوە زووتر و بەر لە تەواوكردنی خوێندنیان قوتابخانە بەجێ دێڵن و هەروەها زووتر لە خێزانەكانیان سەربەخۆ دەبن.

Scanned with CamScanner

تایبەتمەندییە سێكسییە لاوەكییەكانی هەرزەكاری:

هەرزەكاری خاوەن سروشتێكی بایۆلۆژی و كۆمەڵایەتییە، سەرەتاكەی گۆڕانی بایۆلۆژییە لەلای كوڕان و كچان، قۆناغێكیش هەیە تایبەتمەندییە سێكسییە لاوەكییەكانی لێ دەردەكەوێ، ئەو تایبەتمەندییانە لە كچان بریتییە لە: گەورەبوونی سینگ و مەمكەكان، خڕبوونی ڕانەكان، دەركەوتنی تووكەبەر و پاشان بێنوێژی، لە كوڕانیش بریتییە لە: زلبوونی دەنگ و دەركەوتنی تووكەبەر، بازدانێك لە گەشەی لەش، ئەو بازدانە لە كچانیشدا ڕوودەدات، هەروەها لە كوڕان موو لە دەموچاویان دەردەكەوێ، هەروەها چەند گۆڕانكارییەكی تر و پێوەری كۆمەڵایەتی هەیە ئەوە دیاری دەكات ئاخۆ كوڕ یان كچ ماوەی هەرزەكارییان تێپەڕاندووە یان نا، ئەو گرفتانەی ڕووبەڕووی هەرزەكار لە ماوەی هەرزەكارییدا تووشی دەبێت بۆی نوێن، بێگومان زۆربەی كات ناتوانێ چارەسەریان بكات، ئەوەش ئاماژەیە بۆ گرینگیی خوێندنی دەروونزانیی گشتی و دەروونزانیی كۆمەڵایەتی و دەروون دروستی لە كاتی ئامادەكردنی مامۆستا تاوەكو سروشتی ئەو گرفتانە و چۆنییەتی یارمەتیدانی هەرزەكار بۆ چارەسەركردنیان تێ بگات..

ڕواڵەتەكانی قۆناغی هەرزەكاری و گرفتەكانی:

گومانی تێدا نییە هەڵوێست گەلی شلۆقی زۆر هەیە كە تاك پێیدا دەڕوات و دژوارترینیان ماوەی هەرزەكاری و گرفتەكانێتی، ئەگەرچی لە كۆتاییی تەمەندا مرۆڤ ڕووبەڕووی خانەنشینی دەبێتەوە، هەروەها ئەو منداڵەی یەكەمجار دەچێتە قوتابخانە هەست بە ترسێكی زۆر دەكات بەلام ماوەی هەرزەكاری لەو هەڵوێستانە زۆر سەختترە، ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە ئەو ڕۆڵە كۆمەڵایەتییەی پێویستە تاك لە قۆناغی هەرزەكاریدا بیگێڕێ ڕوون نییە، ئەگەرچی هەرزەكار جەستەی لە زلیدا نزیك یان وەكو باوكی لێهاتووە بەلام ڕێی نادرێ ڕێڕەوی باوكی بگرێ یان ڕۆڵی ئەو بگێڕێ. لێرەدا باوكی ڕووبەڕووی دەبێتەوە ((تۆ هێشتا منداڵی نابێ ئەوە یان ئەمە بكەیت))،

پاشان دوای كەمێكی تر دایكی یان باوكی سەرزەنشتی دەكات چونكە دەبێ وەكو پیاوان ڕەفتار بكات، لێرەدا هەرزەكار دەكەوێتە سەرگەردانییەكی توند، ئەگەر گەڕایەوە بۆ منداڵیی سەركۆنەی دەكەن، چونكە ئەو پێگەیشتووە و قۆناغی منداڵیی تێپەڕاندووە، ئەگەر وەكو پیاوانیش هەڵسوكەوتی كرد ئەوا بۆ منداڵیی دەگەڕێننەوە، ئیتر بە دروستی سروشتی ڕۆڵی داوالێكراوی خۆی تێناگات، منداڵ ڕۆڵی خۆی هەیە و لە دەروون و خەیاڵی ئەودا ڕوونە، هەروەها پیاوی پێگەیشتووش ڕۆڵی ڕوونی خۆی هەیە، گرفت تەنها گرفتی هەرزەكارە.

پێویستە تێبینی ئەوە بكرێ كە لە قۆناغی هەرزەكاریدا تێكڕای تاوان زیاد دەبێت، هەروەها ماوەی هەرزەكاری بەوەش جیادەكرێتەوە كە ڕووداوەكانی خۆكوشتن و ئالودەبوونی مەی و مادده هۆشبەرەكان زیاد دەكات، هەروەها هەستی بێبەختی و ناسۆری باڵادەست دەبێت، ماوەیەكە تێیدا توانای تاك یان بێتوانایی لە گونجان و سازانی دروست و سازانی لە لایەنی سێكسی دیاری دەكرێ، هەروەها لەو ماوەیەدا تاك پلان بۆ دوارۆژی پیشەیی خۆی دادەنێت، ئەوەش گرینگیی ڕۆڵی قوتابخانە و مامۆستامان لە قۆناغی هەرزەكاری بۆ ڕوون دەكاتەوە كەوا پێویستە مامۆستا سروشتی گرفتەكانی هەرزەكار تێ بگات و قوتابخانە هەوڵ بدات ئارەزووەكانی هەرزەكار بە میانەڕەوی تێربكات. لێرەدا هەندێ خواستی تایبەت بە قۆناغی هەرزەكاری هەیە، ئەو خواستانە ئەو گرفتانەن كە هەرزەكار ڕووبەڕوویان دەبێتەوە:

١- هەوڵی گەیشتن بە پەیوەندیی نوێ لەگەڵ هاوڕێیەكانی لە هەردوو ڕەگەز.

٢- بتوانێ ڕۆڵی كۆمەڵایەتیی پەسندكراوی خۆی كە لەگەڵ ڕەگەزەكەی بگونجێت بگێڕێ.

٣- هەرزەكار گەشەی جەستەی خۆی قەبووڵ بكات.

٤- هەوڵدان بۆ گەیشتن بە قۆناغی سەربەخۆیی هەڵچوونی لە باوانی.

٥- هەوڵدان بۆ سەربەخۆیی ئابووری.

٦- هەڵبژاردنی پیشەیەك و خۆئامادەكردن بۆی.

Scanned with CamScanner

٧- ئامادەسازی بۆ هاوسەرگیری و ژیانی خێزانی.

٨- بەدەسهێنانی كارامەییە عەقڵییەكان و تێگەیشتنە پێویستەكان بۆ كارتێكەرەكانی ژیانی كردەیی.

٩- پەسندكردنی ئەو ڕەفتارە كۆمەڵایەتییەی لەلایەن بەرپرسانەوە دەنرخێنرێ.

١٠- وەدەست هێنانی كۆمەڵێك بەها و سیستمی ئەخلاقی كە ڕەفتاری ئاراستە دەكەن.

پێداویستییە بایۆلۆژییەكانی هەرزەكار:

هەندێ پێداویستی بایۆلۆژی سروشتی هەیە كە مرۆڤ و هەرزەكاریش وەكو مرۆڤ پێویستیان پێی هەیە، هەرزەكار وەكو سەرجەم تاكەكان بەردەوام پێویستی بە تێركردنی ئەو پێداویستییانە هەیە كە بنەڕەتێكی بایۆلۆژییان هەیە وەكو: برسێتی و تینوێتی و پشوودان و سێكس و پلەی گەرمی لەش و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆكان، ئەو پێداویستییانە ئەگەرچی لە نێوان هەموو مرۆڤەكان هاوبەشن بەڵام شێواز و ڕێگەی تێركردنیان لە تاكێك بۆ تاكێكی تر و لە كۆمەڵگەیەك بۆ كۆمەڵگەیەكی تر و لە چینێكی كۆمەڵایەتی بۆ چینێكی تری كۆمەڵایەتی جیاوازە.

هەرزەكاری میسری ئەگەر تینووی بوو ئەوا بە ئاو یان ئاوی گازی خۆی تێراو دەكات بەڵام هەرزەكاری ئەمریكایی یان ئەوروپایی بە مەی دەخواتەوە، ئەگەر هەرزەكاری میسری حەزی كرد بەشداری چالاكییەكی كۆمەڵایەتی بكات كە ڕەگەزەكەی تریشی تێدابوو ئەوا هۆكارەكانی خۆشیو ڕابواردن ئەو سەمایەی تێدا نییە كە تاكەكانی ئەوروپا و ئەمریكا ئەنجامی دەدەن، تەنانەت سێكسكردنیش لە ئەمریكا لە چینێكەوە بۆ چینێكی تر جیاوازە،چینەكانی خوارەوە لەو كۆمەڵگەیەدا لە سێكسكردنی پێش هاوسەرگیری چاوپۆشی دەكات بەڵام چینەكانی ناوەند و باڵا لەو كۆمەڵگەیەدا لە پەیوەندیی سێكسی بەر لە هاوسەرگیری توندە و بەرهەڵستی دەكات.

Scanned with CamScanner

بۆیـە ئـەو مامۆسـتایەی ئارەزوو دەكـات ببێتـە پـەروەردەكارێكی تێگەیشتوو لە سروشتی قۆناغی هەرزەكاری پێویستە ڕەچاوی پێداویستییە بایۆلۆژییـە زیندووەكان بكات، بەڵام پێداویستییە دەروونییە بنەڕەتییەكانی وەكو پێویستی بۆ پلەوپایەكی كۆمەڵایـەتی و پێویستی بـۆ سـەربەخۆیی و پێویستی بـۆ هێنانـەدی سـەركەوتن یان وەدەسهێنان ئەوا هەرزەكار بۆ پلەوپایەی كۆمەڵایەتی وەكـو گـەوران ڕەفتـار دەكات، دەبینین هەرزەكار جگـەرە دەكێشێ وەكـو دەربڕینێك بـۆ ئـارەزووی چاولێكەری لە گەوران، كچ پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێدەكات و ماكیاژ لە دەموچاوی دەدات، هەرزەكاریش هەوڵ دەدات لە نێو هاوڕێكانی پلەوپایەیەك بەدەسـبێنێ كـە پێویـستی پێیـەتی لـەلای دایكو باوكی بەدەستی بێنێت.

هـەروەها ئـارەزووی هێنانـەدی پایەیـەكی كۆمەڵایـەتی لـەلای هـەرزەكار لـەوەدا دەردەكەوێ كە تووڕەیی خۆی یان یاخیبوون دەردەخات.

پێویستی بۆ سەربەخۆیی بە ڕوونی لـەلای هـەرزەكاران ئـەو كاتـە دەردەكـەوێ كە ڕەتی دەكەنەوە باوانیان لە قوتابخانە لێیان بپرسنەوە، ئەگەر ئەو باوانانە لە یەكێك لە ئاهەنگەكانی قوتابخانە ئامادەبوون و منداڵەكانیـشیان بەشـداربوون ئـەوا منداڵـەكانیان حەزدەكەن لەبەردەم هاوڕێكانیان دەرنەكەون. پێویستی بـە هێنانـەدی دەست كـەوت یان وەدەسهێنان مامۆستای وریـا دەتـوانێ ئـەو پێویـستییە بقۆزێتـەوە و هـەوڵ بدات هەرزەكار بۆ پێشكەوتن و سەركەوتن پاڵبنێـت، گـرینگترین شـتیش بـۆ تێركردنـی ئـەو پێویستییە شێوازی پیاهەڵدان و ستایشكردنە، بەڵام ئەوەی كە دەیڕووخێنـێ شـێوازی گاڵتــەپێكردن و تیروتــوانج تێگرتنــە، هەنــدێ لــە هــەرزەكاران ئــارەزوو دەكــەن فەلسەفەیەكی دیاریكراوی خۆیان لە ژیاندا هەبێت، دەیانبینی گفتوگۆ لـەبارەی بابەتـە جۆراوجۆرەكانی ئاین و سێكس و سیاسەت و بەها باڵاكان دەكەن.

Scanned with CamScanner

شوێنەواری نەهاتنەدی پێداویستییە دەروونی و بایۆلۆژییەكان:

شوێنەوارە دەروونـی و سێكسییەكانی نەهاتنـەدی پێویـستییە بـایۆلۆژی و دەروونییەكان چییە؟

ئەگەر ئەو پێداویـستییانەی هـەرزەكار نەهاتنـەدی ئـەوا لـە بـارێكی دڵتـەنگی و نیگەرانی و گرژی دەمێنێتەوە تاوەكو ئەو پێداویستییە یان پێداویستییانە تێردەكرێن.
ئەگەر پێداویستییەكە بایۆلۆژی بێت ئەوا لە حاڵەتی ناهاوسەنگیدا دەبێت بەڵام ئەگـەر پێداویـستییەكە دەروونـی بێـت ئـەوا هـەرزەكار هەوڵـدەدات تێـری بكـات تـاوەكو هاوسـەنگیی دەروونـی وەدەسـت بێنێتـەوە، ئـەو هـەرزەكارەی وا هەسـت دەكـات نەناسراوو نامۆیە هەوڵدەدا سەرنجی ئـەوانیتر بـۆ خـۆی ڕابكێشێ، دەست دەكـات بـە بەرهەڵستیكردنی هەموو ڕایەكی دەگوترێ یان پرسیار زۆر دەكات.

تێربـوونی تـەواوی پێداویـستییەكان دەبێتـە هـۆی گەڕاندنـەوەی هاوسـەنگیی بـە شێوەیەكی كـاتی، چـونكە ئـەو پێداویـستییانە بـەردەوام و هەمیـشە پێویـستیان بـە تێركردنە.

ئەوە بارودۆخە چییە كە دەبێتە هۆی بێهیوایی؟

دوو جۆر بارودۆخ هەیە كە دەبێتە هۆی بێهیوایی و ڕووخان:

یەكەم: ڕێگرتن لە تاك لە گەیشتن بە ئامانجی یان هێنانەدی ئامانجەكانی.

دووەم: ناكۆكی و ناسازی لە نێوان ئەو ئامانجانـەی ئـارەزووی هێنانـەدیان دەدات.

ئـەو هـەرزەكارەی وەكـو تێكـڕای خـەڵك هـەوڵی تێركردنـی پێداویـستییەكانی دەدات بێگومـان كۆسـپ و تەگـەرەی وای دێتـەپێش كـە ڕێ لـە تێركردنـی ئـەو ئـارەزوو و پێداویستییانە بگرێ.

لێرەدا چـەندان كۆسـپ و تەگـەرە لـە بـەردەم پێداویـستییەكانی تـاكی هـەرزەكار دەوەسـتن وەكـو: یاسـا كۆمەڵایـەتی و تەشـریعییەكان و مەرجـەكانی وەرگـرتن لـە

خوێندنگە و كۆلیژەكان و نمرەكانی خوێندن كە مەحەكی حوكمدانە بە سەر توانای تاك، تاقیكردنەوەكان و گرفتە دەروونی و هەڵچوونییەكانی، ئاستی ئابووری/كۆمەڵایەتی كە هەرزەكار تێیدا پێدەگات. هەموو ئەوانە لەبەردەم تێركردنی پێداویستییەكانی هەرزەكار دەوەستن، ئەوەش دەبێتە هۆی گرژبوونی و دروستبوونی ململانێی ناوەوەی، هەروەها هەندێ ئامانجی ناكۆك و ناساز هەیە كە تاك هەوڵدەدات لە یەك كاتدا بیانهێنێتەدی، ئەوە دەیەوێ ببێتە قوتابییەكی زیرەك و نایاب، لە هەماندەم دەیەوێ لە خۆشەویستی و سەرچڵییەكانی ناوازە بێت.

هەروەكو بەهاكانی لەگەڵ بەهاكانی هاوڕێیەكانی ناكۆك و ناتەبا دەبێت، یان هەوڵ دەدات هاوكاری لەگەڵ دوو دەستەدا بكات كە هەریەكەیان بەهای ناكۆك بە یەكتریان هەیە، لێرەدا ململانێ دروست دەبێت و تاكی هەرزەكار هەوڵدەدات لەو گرژییەی لە ئەنجامی كۆسپەكانی بەردەم تێربوون دروست دەبێت بە هۆكاری تایبەت سووك بكات ئەویش بریتییە لە: فێڵەكانی بەرگری یان میكانیزمەكانی سازاندن وەكو: دەست درێژیو قەرەبووكردنەوە و خۆخستنەشوێن و پاساوهێنانەوە و بەسەردابڕین و پێكهێنان و پێچەوانە و جەمبوون بە دەوری خود و ڕەفتاری نەرێنی و پاشەكشێ و ڕاكردن لە ڕێی نەخۆشییەكانەوە.

میکانیزمەکانی سازان یان فێڵە بەرگرییەکان

١- دەست درێژی:

چەند جۆرێکی دەست درێژی هەیە: دەست درێژی دیار و ئاشکرا: بریتییە لەوەی کە هەرزەکار هەوڵ بدات ڕاستەوخۆ دەست درێژی بکاتە سەر سەرچاوەی بێهیواییکردنەکە، یان دەست درێژییەکەی بگەڕێنێتەوە سەر خۆی، دەبینین هەیە لە ڕوومەتەکانی خۆی دەدات یان نینۆکەکانی دەکرۆژی یان جلوبەرگەکانی دەدڕێنێت، ئەوەش دەست درێژی گەڕاوە بۆ خودە، هەروەها دەست درێژی گاڵتە بریتییە لەوەی تاك دەست درێژی بکاتە سەر کەسێك یان شتێك کە سەرچاوەی بێهیواییەکە نییە، ئەو شێوازانە جۆرێکن لە شێوازە تەوافقییەکان کە بە هۆیانەوە تاك ئەو نیگەرانییەی لە ئەنجامی بێهیوایی و ڕووخان دروست بووە سووك دەکات.

٢- قەرەبووکردنەوە یان لەبری دانان:

دوو جۆر قەرەبوو هەیە: یان قەرەبووی لە ڕادەبەدەر یان تەنها قەرەبوو. قەرەبووی لەڕادەبەدەر بریتییە لەوەی تاك هەوڵ بدات هەستکردن بە کەمییەکەی بە شێوازێکی شاز و ڕیزپەڕ قەرەبوو بکاتەوە.

ئەو تاکەی وا هەست دەکات کەموکوڕی لە گەشەی یەکێك لە قاچەکانی هۆکاری دواوەی دووریی کچانە لێی ئەوا دەبینین هەوڵدەدات بە خێرایی بە بەردەم کچاندا ڕابکات تا وەکو بۆیان بسەلمێنێت کە ئەویش لە ساغەکان کەمتر نییە، بەڵام شێوەکەی زیاتر مایەی بەزەیی و شیوەن بۆ کردنە وەك لەوەی ببێتە مایەی سەرسامبوون. بەڵام قەرەبووی ئاسایی بریتییە لەوەی تاك پەنادەبات بۆ قەرەبووکردنەوەی لایەنی کەموکوڕی تێیدا بە شێوەیەك بەفیڕۆدانی تێدا نەبێت، ئەو کەسەی وا هەست دەکات لە زمانی ئینگلیزی لە ئەوانیتر کەمترە هەوڵ دەدات لە ڕێی خوێندنەوە فێری ببێت نەك بۆ نموونە هەموو ئەو کەسانە بکوژێت کە ئینگلیزی دەزانن.

Scanned with CamScanner

٣- خۆخستنەشوێن:

خۆخستنەشوێن هەرزەكاری ناپێگەیشتوو پەنای بۆ دەبات، هاوڕێیەتی قوتابییە پێگەیشتووەكان دەكات تاوەكو شتێك لە سەروەری ئەوانی لەسەر ڕەنگبداتەوە، دەبینین هەرزەكاری كورتەبالا لەگەڵ هەرزەكاری بەژندرێژی شانپان دەڕوات، هەرزەكاری ناوەرزشكار لەگەڵ ئەو قوتابییە دەڕوات كە سەروەرییەكی وەرزشیی بەدیهێناوە.

خۆخستنەشوێن نەنگی نییە ئەگەر ڕێگەیەك بێت بۆ پێگەیشتن، منداڵ لاساییی باوكی دەكاتەوە تاوەكو بەخێرایی پێ بگات. بەلام خۆخستنەشوێنی زەمكراو و نەرێنی ئەوەیانە كە كەسایەتیی تاك دەسڕێتەوە و وای لێ دەكات لە سایەی كەسایەتییەكی تردا بژی.

٤- پاساوهێنانەوە:

بۆ مرۆڤ دژوارە و بەتایبەتیش هەرزەكار دان بە شكستخواردنیدا بنێت بۆیە هەوڵ دەدات ئەو شكستە بە هۆكاری ناڕاستەقینە پاساو بداتەوە، بۆ نموونە: هەرزەكار خۆی لە نێو كۆمەڵێك هاوڕێدا دەبینێتەوە كە دان نانێن بە ڕاوبۆچوون و بەهاكانی، ئەگەر لەوبارەوە پرسیاری لێكرا دەڵێ: ئەو حەز دەكات خاوەن ڕاوبۆچوونی خۆی بێت.

٥- بەسەردابڕین:

بریتییە لەوەی مرۆڤ ئەوەی لە خۆیدایە بەسەر ئەوانیتریدا ببڕێ، ئەو هەڵە و خلیسكانانەی تێی دەكەوێ دەداتە پاڵ كەسانی تر، دەبینین ئەو قوتابییەی لە تاقیكردنەوە قۆپیە دەكات دەڵێ: هاوڕێیەكانیشی قۆپیە دەكەن بەلام ڕاستییەكەشی وا نییە.

٦- پێكهێنانی پێچەوانە:

بریتییە لەوەی تاك ناخ و دەرەوەی یەك نەبێت، ئەگەر پاڵنەرێك هەبێت نیگەرانیی تاك بوروژێنێت و یەكێكی تریش ڕەزامەندی، ئەوا جڵەو بۆ ئەو پاڵنەرە شل دەكات كە ڕەزامەندی دەبزوێنێت.

ئەو كچەی دەزانیٚ هەمووان لەبارەیەوە دەڵێن: ئەو زۆر ئارامە، هەوڵ دەدات بە كردەنی بەو شێوەیە خۆی دەربخات، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو وا نییە بەڵام جلەو بۆ پەروەردەكردنی نینۆكەكانی شل دەكات.

ئەو هەرزەكارەی ڕەخنە لە هەموو ئەوانە دەگریٚ كە پەیوەندیی ئەویندارى لەگەڵ كچێك دادەمەزرێنن لە توورەییاندا دەمریٚ لەبەرئەوەی خۆی لەوەدا شكستی هێناوە.

٧- جەمبوون بە دەوری خوددا:

ئەو هەرزەكارەی هەست بە ئارامی و ئاسایش ناكات هەمیشە هەوڵ دەدات خۆی بكاتە سەنتەرێكی سەرنجڕاكێشان، بەرهەڵستی هەموو ڕایەك دەكات یان پەنا دەباتە بەر پرسیاركردنی زۆر یان بە دەنگێكی بەرز قسان دەكات یان هەوڵ دەدات نوكتەی بێتام بڵێت تاوەكو سەرنجی كەسانی تر بۆ خۆی ڕاكێشیٚ، ئەوەش پێی دەڵێن ڕەفتاری نەرێنی، دەبینین لەو ڕەفتارەدا ناخ و دەرەوەی یەك نییە.

٨- پاشەكشیٚ:

زۆر جار هەرزەكاری شكستخواردوو لە خوێندن پەنا دەباتە بەر زیندەخەون و، تێیدا وا خەیاڵ دەكات كە ئەو سەركەوتووە و بەرزترین نمرەی بەدەستهێناوە و دەرچووە و ئەو كارەی دەسكەوتووە كە ئاواتی بوو. لێرەدا لە واقیعە تاڵەكەی پاشەكشیٚ دەكات و بەرەو خەیاڵ دەڕوات، هەروەها هەرزەكاری شكستخواردوو پەنا دەباتە بەر نەخۆشی تاوەكو لەو بێهیوایی و گرژی و نیگەرانییەی سووك بكات كە دووچاری بووە، ئەگەر تاقیكردنەوەی هەبوو بەهۆیەوە هەست بە نەخۆشی دەكات و لە ماڵەوە دەمێنێتەوە و ناچیٚ بۆ تاقیكردنەوەكە تاوەكو پاساوی هەبێت بۆ نەچوون یان سەرنەكەوتن، لەبەرئەوەی ئەگەر چووە قوتابخانە بێگومان هەر سەرنەكەوتووە، لەو كاتەشدا ناتوانیٚ بەرگری لە خۆی بكات یان ڕووبەڕووی خۆی ببێتەوە یان ڕووبەڕووی ئەوانیتر ببێتەوە.

Scanned with CamScanner

پەیوەندیی نێوان هەرزەکاران و گەوران

ئەگەر هەوڵماندا بزانین ئەو شتانە چین کە بۆ هەرزەکار ڕێی پێدەدەین و ئەوانەش ڕێی پێنادەین، ئەوا ئەو کاتە دەمانتوانی هەموو ئەو هۆکارانە هەڵبسەنگێنین کە دەکرێ ببێتە هۆی بەرپابوونی ململانێی نێوان هەرزەکاران و گەوران. لە کاتێکدا ڕێ لە هەرزەکار دەگرین جگەرە بکێشێ و شیرینییەکان بخوات یان ماددەی هۆشبەر بەکاربهێنێ یان ئۆتۆمبێل بەکاربێنێ یان ئەگەر بەکاریشی بهێنێ ئەوا لێناگەڕێین بە خێرایی لێبخوڕێت، هەروەکو ڕێی لێ دەگرین بچێتە ماڵی یەکێك لە کچە خزمەکانی بەبێ بوونی کەسوکاری لە ماڵەوە. بەڵکو کۆمەڵگە لێناگەڕێ هەرزەکار هەندێ فیلم ببینێ و لە ئاگادارییەکانیدا دەنووسێ هاتنەژوورەوە بۆ بچووکان قەدەغەیە(تەنها بۆ گەوران)ە، هەروەها ڕێی پێنادەین تا درەنگانی شەو لە دەرەوەی ماڵ بمێنێتەوە.

لە کچی هەرزەکاریش قەدەغە دەکەین لە بەکارهێنانی ئامرازەکانی جوانکاری زیادەڕەوی بکات.

ئەوە شتەی هەرزەکار زۆر تووڕە دەکات ئەوەیە کە ببینێ ئەوەی دایكو باوکی یان گەورەکان لەوی قەدەغە دەکەن خۆیان بیکەن، هەروەکو هەندێ جاریش دەبینێ ئەو شتانەی خۆش و بەتام و چێژن بە ڕوونی و ئاشکرایی لێی قەدەغەکراوە.

هەرزەکار چیتر منداڵ نییە بۆیە ڕازی نییە لە ڕێی خۆخستنەشوێن باوانیەوە یان یەککرتن لەگەڵیاندا شوێنێك بۆ خۆی بگرێ، بەڵام ناڕەزایی دەردەبڕین ئەگەر بۆ خۆی لە جیهانی گەوران شوێنێکی گرت بە جۆرێك بتوانێت ئەو پایەی هەوڵی بۆ دەدات بەدەستی بێنێت، بۆیە لەو حاڵەتی پەشۆکاوییەدا ناچار دەبێت بچێتە پاڵ هەرزەکارەکانی تری وەکو خۆی و گروپێکی تایبەت بە خۆیان دروست بکەن کە لەوانەیە ببێتە دوژمنی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکانی گەورەکان و چیتر پێوەرەکانی ئەوانی قەبووڵ نییە چونکە دەبینێ ئەوان لە ناسازی و ناتەباییدان، بەڵکو پەنا دەباتە بەر گاڵتەپێکردن و پەسندکردنی هاوڕێیەکانی بەسەر باوانیدا و ئەوانیش ئەو کات تووشی پەشۆکان دەبن چونکە هێشتا ئامادە نین دەسبەرداری بین.

Scanned with CamScanner

لەسەر ئەو بنەمایەی کە ململانێی نێوان هەرزەکار و باوانی و هەموو گەورەکان مەسەلەیەکی یەك لایەنە نییە لەبەرئەوەی زۆرجار گەورەکان ئێرەیی بە لاوان دەبەن لەبەر ئەو هێز و چالاکییەی هەیانە، بۆیە ئەوان ئێرەییەکەیان دەشارنەوە کاتێ گاڵتە بە کردەوە و زەوقی هەرزەکاران دەکەن ئەگەرچی خۆشیان لە ساڵانی پێشوو کارگەلێکیان دەکرد کە لەو کارانەی ئێستای هەرزەکار پێگەیشتووانەتر نەبووە.

جۆرەکانی خۆخستنەشوێن

لە سەرەتای منداڵیدا، هەموو تاکێك پەنا دەباتە بەر خۆخستنەشوێنی کەسایەتیی تاکێك لە تاکەکانی خێزانەکەی، ئەو پرۆسەیەی خۆخستنەشوێنە گرینگییەکی زۆری هەیە، چونکە منداڵ دەتوانێ لە رێیەوە هەستکردن بە ئاسایش و دڵنیایی و گرینگی بەدەستنبێنێ، فێری ئەو رۆڵە رەگەزی و کۆمەڵایەتییە دەبێت کە لەگەڵیدا دەگونجێ، ئەگەر کارەکان بە باشی رۆیشتن ئەوا هەرزەکار لە ژیانی کۆمەڵایەتیی فرەوانی خۆیدا سوود لەو خۆخستنەشوێنانەی پێشوو وەردەگرێ، هەروەها دەتوانێ بۆ خۆی رۆڵی نوێی سەربەخۆ بخولقێنێ، هەروەکو روودەدات لە کاتی تردا خۆخستنەشوێنەکانی پێشوو بهەژێن دوای ئەوەی هەرزەکار زیاتر دەرك بە جیهانە کۆمەڵایەتییەکەی دەبات، ئەو کاتە هەرزەکار خۆی لە هەڵوێستی ململانێدا دەبینێتەوە، هەروەکو خێزان دەتوانێ هەست و خەیاڵ و ئارەزووەکانی بە رێگەی جۆربەجۆر بۆ منداڵەکانی بگوازێتەوە، لێرەدا ژمارەیەکی بێکۆتایی لە تایبەتمەندییەکانی کەسایەتییەکانی باوان هەیە. زانراویشە هەر جۆرێك لەو کەسایەتییانە سەردەکێشێ بۆ جۆرێکی جیاواز لە جۆرەکانی خۆخستنەشوێن لە نێو منداڵاندا. هەر یەکێك لەو جۆرانە کاریگەریی جیاوازی لەسەر کەسایەتیی تازەپێگەیشتوو هەیە، بنەمایەك هەیە دەڵێ: لاوان هەوڵ دەدەن لاسایی کەسایەتیی ئەو گەورانە بکەنەوە کە زیاتر لە دەروونیانەوە نزیکە.

بێگومان ئەو بنەمایە یارمەتیمان دەدات چەند شتێك تێ بگەین وەکو ئەوەی گرفتی دیاری گەشەن، بۆیە سێ جۆری دیاری باوان دەخەینەروو تاوەکو ببینین چۆن

Scanned with CamScanner

تایبەتمەندییەکانیان لە ڕێی پرۆسەی خۆخستنەشوێنەوە کاردەکاتە سەر هەرزەکارانی خێزان:

نموونەی یەکەم: باوکێکی توندی دیکتاتۆر و دایکێکی نەرمی لاواز.

نموونەی دووەم: باوکێکی نەرمی لاواز و دایکێکی توندی دیکتاتۆر.

نموونەی سێیەم: باوکێکی توندی دیکتاتۆر و دایکێکی توندی دیکتاتۆر.

جۆری یەکەم:

کوڕ لاسایی کەسایەتیی باوکی دەکاتەوە، لاسایی شێوازە دیکتاتۆرییەکانی دەکاتەوە و ئەو دوژمنایەتییەی بۆ باوکی هەیەتی خەفەی دەکات تا کاتێکی درەنگ لەوێدا هەوڵ دەدات بە بەکارهێنانی هەمان شێوازەکان یان جۆرە دوژمنکارییەکان سەربەخۆیی وەدەستبێنێ.

هەروەها هەستەکانی ڕق لێبوونەوە کە لە باوکی فێربووە بەرامبەر خەڵك و بەتایبەت خەڵکی خاوەن دەسەڵات، ئەو منداڵە کوڕە دەتوانێ هەر لە منداڵییەوە تا دەگاتە قۆناغی هەرزەکاری خۆی بە دایکیەوە پەیوەست بکات تا لە خۆخستنەشوێن دەوەستێ، ئەگەر دوای ئەو ماوەیەش حاڵەتی خۆخستنەشوێن بەردەوان بوو دەبینین تێڕوانینی تێکەڵ بە تێڕوانینی مێیانە بووە هەروەکو زۆر کات ڕەفتارێکی مێیانە دەنوێنێ کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە قەبووڵکردنی سەختە، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەو لادان یان بێزران یان بەدسازانی کۆمەڵایەتی ببات.

ئەو کچەی لە سایەی ئەو جۆرە پێدەگات ئەوا کەسایەتیی نەرم و لاوازی دایك وەردەگرێ و لەوەشدا ڕووبەڕووی هیچ سەختییەك نابێتەوە بەڵام ئەویش کاتێ دەگاتە قۆناغی هەرزەکاری و هەوڵی گەڕان بە دوای کەسایەتیی سەربەخۆی خۆی دەدات ئەوا بە کەسایەتیی باوکی توندو دیکتاتۆر هەڵدەشاخێ بەوەش دەکەوێتە نێو زۆرێك لە مەترسی و ململانێیەکان یان ئەو کچە لەو کەش و بەهایانە یاخی دەبێت کە تێیدا پێگەیشتووە بەڵکو ئاکار و باهاکانی ئەو خێزانە ڕەتدەکاتەوە، ئەوەش زۆر کات دەبێتە هۆی لادانێکی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

جۆری دووەم:

دەبینین کچ ناتوانێ لاسایی کەسایەتیی توندی دایکی بکاتەوە لەبەرئەوەی لەو حاڵەتەدا کچ نکوڵی لە دایکە توند و دیکتاتۆرەکەی دەکات، هەروەها دەبینین ئەو ڕۆڵەی دایکی دەیبینێ لەگەڵ ئەوەی کۆمەڵگە لێی چاوەڕێ دەکات ناکۆکە، ئەوەش وادەکات بۆ کچەکە سەخت بێت ڕۆڵێکی گونجاو بۆ خۆی بدۆزێتەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هیچ ڕێگەیەکی لەبەردەمدا نییە تەنها ئەو ڕێگەیە نەبێ کە کوڕ لە جۆری یەکەمدا گرتیەبەر ئەویش ئەوەیە لاسایی ئەو جۆرە بکاتەوە کە دایکی دەینوێنێ و وەکو ئەو ببێتە دیکتاتۆر و زاڵ لە پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەوانیتر بە تایبەتی تاکەکانی ڕەگەزەکەی تر. بەڵام کوڕ لە جۆری دووەم بۆی ئاسانە لاسایی کەسایەتیی باوکی بکاتەوە ئەگەر گەیشتە قۆناغی هەرزەکاری هەروەکو بۆی سەخت دەبێ لە پەیوەندییەکانی لەگەڵ تاکەکانی ڕەگەزەکەی تر ڕۆڵی گونجاو بگێڕێ.

جۆری سێیەم:

لەو جۆرەدا دەبینین کە پرۆسەی خۆخستنەشوێن نە بۆ کوڕ نە بۆ کچ کارێکی ئاسان نییە و ، تێیدا نموونەکانی ڕەفتار دیاریکراوە تا ئاستێك کە منداڵ دەبێتە حەتمی بۆی کە ئەگەر لاسایی کردەوە دەبێ لە نێوان چەندان جۆر ڕەوتار یەکێکیان هەڵبژێرێ ئەوەش تەنها لەلایەن چەند هاوڕێیەکی کەمەوە قەبووڵ دەکرێ، بۆیە بێزراندنی لەلایەن دایكو باوك لە ماڵەوە و ئەو نموونە ڕەفتارانەی کۆسپ لە نێوان ئەوو قەبوولکردنی هاوڕێیەکانی و هاوشان و هەموو پێگەیشتووان دروست دەکات هەموو ئەوانە لە دامەزراندنی هەلی پەیوەندیی نێوان خۆی و کەسانیتر بێبەشی دەکات، ئەگەر هەوڵماندا نیشانەیەك یان سیفەتێك لە سیفەتەکانی گەشە هەڵبژێرین کە بە تایبەتی ماوەی هەرزەکاری پێ دەناسرێتەوە ئەوا دەمودەست بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە هەندێ پاڵنەری هەرزەکاران هەیە بەرەو سەربەخۆیی ئیرادەیان. تێبینی دەکرێ

گەیشتنی هەرزەکار بە تەمەنی پێگەیشتن و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتییەکانی لە ڕووی ئاسانی و سەختیدا لە کۆمەڵگەیەک بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە.

تێبینی دەکرێ کە نیشانە و بەڵگە هەن لەسەر پێنەگەیشتوویی لە نێو پێگەیشتووان لە شارستانێتیی خۆرئاوا ئەوەش لە گواستنەوە لە کارێك بۆ کارێکی تر و بڵاوبوونەوەی ئالوودەبوونی مادده هۆشبەرەکان و مەیخواردنەوە دەردەکەوێ، هەروەکو لەو کۆمەڵگەیەدا زیادبوونی ڕێژەی تەلاق و بەجێهێشتنی منداڵی بچووك دەرکەوتووە، ئەگەرچی ئێمە نایشارینەوە کە ئەو دیاردانە هۆکاری جۆراوجۆریان هەیە بەڵام پێنەگەیشتوویی ڕۆڵێکی دیار لە بوونیان دەبینێ.

ئێمە تێبینی دەکەین ماوەی خوێندن درێژە، هەروەکو زۆرێك لە هەرزەکارە بچوکەکان بە ناشارەزایی پەیوەست بە کۆمەڵگەکەیان یان ژیانیان جیادەکرێنەوە، ئەوەش گرفتی توانای سەربەخۆبوونیانی زیاتر ئاڵۆز کردووە، ئەوەش لە پاڵ ئەوەی باوان هەوڵنادەن دەرفەت بۆ منداڵەکانیان برەخسێنن تا پشت بە خۆیان ببەستن و شارەزایی لە ژیان پەیدا بکەن ئەوەش دەبێتە هۆی دژواری و ململانێ لە کاتێکدا ئەوان پێویستیان بە پاڵپشتی سۆزداری و ڕای ڕاست هەیە، ئەوەشیان دەستناکەوێ کاتێ پێویستیان پێیەتی.

Scanned with CamScanner

پێوادانگەکانی پێگەیشتن

١- پێگەیشتنی جەستەیی:

دژوارە هەرزەکارانێك ببینین کە بەبێ بەدیهێنانی پێگەیشتنی جەستەیی پێگەیشتنی کۆمەڵایەتییان بەدی هێنابێت، چونکە گەشەی بایۆلۆژی بە ئەنجام دەگات بەر لەوەی هەرزەکار بگاتە پێگەیشتنی دەروونی بە ماوەیەکی درێژ، ئەوەش لە ڕاستیدا گرفتێکە لە گرفتەکانی هەرزەکار، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو جیاوازییانە لە ڕێژەکانی گەشە وا لە لاو دەکات زۆر هەستیار بێت، هەروەك کاردەکاتە سەر پێنەگەیشتوویی دەروونی.

٢- جۆرەکانی فشار:

قۆناغی پێگەیشتن پێویستی بە توانا هەیە بۆ خۆڕاگریی لە بەرامبەر ڕووخان و شکستەکان و ڕاهاتن لەسەر ئارامگریی و کۆنترۆڵکردنی ئەو پاڵنەرانەی هەوڵی بەدەستهێنانی چێژ دەدەن، ئەو توانایانە توانستی ڕێژەیین و تێبینی دەکەین زۆرێك لە نێو پێگەیشتووان هەرگیز ئەو توانستە وەدەستناهێنن.

٣- لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیی ڕەفتار:

لە ڕووی یاساوە منداڵ بەرپرس نییە لەوەی دەیکات، هەروەکو خۆی ڕووبەڕووی گرفتەکان نابێتەوە بە دەگمەن نەبێت، ئەگەرچی لە هەندێ چینی خوارەوە (منداڵ ڕووبەڕووی هەندێ گرفت دەبێتەوە کە لە سەرووی تەمەنیەوەیەتی).

بەڵام هەرزەکار ئەگەرچی هێشتا بەپێی یاسا هێشتا منداڵە، بەڵام پێویستە پلە بە پلە فێری ئەوە بێت بەرپرسیارێتیی ڕەفتاری خۆی لەئەستۆبگرێت، بەڵام بۆ بەدبەختی زۆرێك لە باوان ئاکامی کردەوەی منداڵەکانیان لەئەستۆدەگرن، ئەوەش بێگومان ئەگەرە دەخاتە بەردەم پێشکەوتنیان بەرەو لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیی خودیی ڕەفتارەکانیان.

Scanned with CamScanner

٤- كارامەییە كۆمەڵایەتییەكان:

پێویستە لەسەر هەرزەكار وەكو تاكێك كە ڕووەو پێگەیشتن دەڕوات كۆمەڵێكی نوێ لە ڕۆڵی كۆمەڵایەتی فێربێت، ئەو ڕۆڵانە دەبێ لەگەڵ ڕەگەزی و ڕۆڵی وەكو ئەندامێكی بەرپرس لە كۆمەڵگە هاوڕێك بێت.

٥- سەربەخۆیی پیشەیی و ئابووری:

بۆ هەرزەكار دژوارە سەربەخۆیی خۆی لە خانەوادەكەی وەدی بێنێ، چونكە ئەو ناتوانێ بۆ خۆی داهاتێكی دارایی وەها بەدی بێنێ كە بتوانێ پایەیەكی ئابووریی سەربەخۆی بنیات بنێ، بۆیە پێویستە هەرزەكاران لە كاتێكی زوودا كۆمەڵێك پیشە یان پیشەیەك فێربن تاوەكو بتوانن بەهۆیەوە سەربەخۆیی ئابووری بەدەست بێنن، بۆ ئەوەی ئەگەر هەندێ بارودۆخی چاوەڕواننەكراو ڕووبەڕووی بوویەوە پەنا نەباتە بەر تاوان تاوەكو توانای ژیان و بژێوی بۆ خۆی پەیدا بكات بەڵكو پیشەیەكی هەیە خۆی پێ بژیەنێ.

٦- ئاراستە و بەهاكانی هەرزەكاران:

هەرزەكار لە منداڵییدا لاسایی كەسایەتییەكانی دایك و باوكی و بەها و نموونە باڵاكانیان دەكاتەوە. پاشان كاتێ دەگاتە قۆناغی هەرزەكاری لاسایی بەها و ئاراستەی هاوڕێیەكانی دەكاتەوە پاشان لەگەڵ بەردەوامی پێگەیشتنی لاسایی ئەو ئاراستە و بەهایانە دەكاتەوە كە لە نێو گەوران و ئەو گروپانەی پێیانەوە پەیوەستە دەكاتەوە، مەحەكی ڕاستەقینە بۆ پێگەیشتنی تاك كاتێ شوێن و پلەوپایەیەكی بۆ دێتەدی بەپێی ئەو كردەوانەیە كە ئەنجامی دەدات نەك بەگوێرەی كۆمەڵە یان ئاراستەكانی كۆمەڵەیەكی دیاریكراوە.

بێگومان كەمێك لە هەرزەكاران ڕێژەیەكی بەرز لەو مەحەكانەیان بۆ دێتەدی كە باسمان كردن و، ئەركی ئێمەش ئەوەیە لەلای هەرزەكار گەشەی پێ بدەین.

ئەو فاکتەرانە چین کە ڕزگاربوونی هەرزەکار پەکدەخەن؟

تەنها گرفتی هەرزەکار ئەوە نییە کە لە سەربەخۆیی دەگەڕێ بەڵکو گرفت ئەوەیە هەندێ فاکتەر هەن دەبێتە هۆی دواکەوتنی پێگەیشتنی، ئەوە سەردەکێشێ بۆ نەهاتنەدی سەربەخۆبوونی، ئەوەش لەبەرئەوەی بنەماکانی ئەو سەربەخۆبوونەی نییە، یەکەم فاکتەریش کە تەگەرە دەخاتە بەردەم ڕزگاربوونی هەرزەکار بریتییە لە گەشەی خێرا یان سستی جەستەیی.

گومانی تێدا نییە کە ڕوانینی هەرزەکار بۆ خۆی و ڕوانینی خەڵک بۆی و بیرۆکەی هەرزەکار لەبارەی خۆی شێوەی جەستە حوکمی دەکات، چونکە زۆرێک لە خەڵك لەسەر بنەمای درێژ و کورتی و قەبارە مامەڵە لەگەڵ هەرزەکاردا دەکەن، هەرزەکاری جەستەبچووك خەڵك بە ناکارامەیی خاوەن کەسایەتیی ناپێگەیشتووی دادەنێن تەنانەت ئەگەر ئەو هەرزەکارە بە پێگەیشتوویی عەقڵیش بناسرێ، ئەوە هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێ، لەوانەیە پێچەوانەش بێت دەبینین هەرزەکارێکی قەبارە گەورە هەیە لە هاوتەمەنەکانی سەرووترە، خەڵك لێی چاوەڕێ دەکات ڕەفتاری پێگەیشتووان بنوێنێ بەڵام ڕەفتارێکی ناپێگەیشتووانە و زرك دەگرێتەبەر.

لێرەوە دەبینین دەکرێ ئەو مەسەلەیە تەگەرە بخاتە بەردەم پێگەیشتنی هەرزەکار، لەبەرئەوەی هەرزەکاری قەبارە گەورە دەتوانێ بگاتە ئەو ڕزگاربوونە بەڵام لێهاتوویییەکانی ئەو ڕزگاربوونەی نییە، بەڵام هەرزەکاری قەبارە بچووك هەوڵدانی بۆ گەیشتن بە ڕزگاربوون وای لێ دەکات لە گەورەکان تووڕە بێت چونکە ئەوان نکوڵی لە مافی سەربەخۆبوونی دەکەن چونکە لە تێڕوانینی ئەواندا ئەو هێشتا پێ نەگەیشتووە.

Scanned with CamScanner

جۆرە هەڵەكانی ڕەفتاری پێگەیشتوو

لەوانەیە هەرزەكارێك ببینین جگەرە دەكێشێ یان بە جەستەزلی دەناسرێ یان وەكو پیاوان دەخوات. ئەو دەرسانە لە ڕەفتار وەكو ڕواڵەتەكانی پێگەیشتن وەردەگیرێن، هەندێ هەرزەكاریش دەبینین لەو ڕواڵەتانە زیادەڕەوی دەكەن، بە بەرچاوی خەڵكەوە جگەرە دەكێشێ یان سمێڵی گەورە دەكات یان لەگەڵ دایك و باوكی یان لەگەڵ كەسانی خاوەن دەسەلات دەكەوێتە ململانێ، یان لەگەڵ كەسانی تر هەمیشە ڕەوتاری بەرهەڵستكار دەگرێتەبەر.

گومانی تێدا نییە زۆربەی جار هەرزەكار شارەزایی لە كاردا نییە ئەوەش دەبێتە هۆی دواكەوتنی سەربەخۆبوونی بۆیە زۆرێك لە هەرزەكاران وەكو ئارەزوویەك بۆ سەربەخۆبوون حەز لە كاركردن دەكەن بەڵام بەهۆی نەبوونی شارەزاییەوە بوارەكانی كاركردن ڕەتیان دەكاتەوە.

لێرەوە هەرزەكار هەوڵ دەدات لە ڕێی هەڵەوە پارە وەدەسبێنێ، لەبەرئەوەی دایك و باوك و ناكۆكییە خێزانییەكان لە زۆربەی گرفتەكانی هەرزەكار بەرپرسن، ململانێ لە نێوان دایك و باوك لەبارەی ڕەفتاری هەرزەكار سەرهەڵدەدات، هەردووكیان دەیانەوێ كۆنترۆڵی ڕەفتاری منداڵەكانیان بكەن ئیتر بەرژەوەندی منداڵەكانیان لەبیردەچێتەوە و دەست دەكەن بە پێشبڕكێ ئاخۆ كامەیان بەسەر ئەویتردا سەردەكەوێ و ناچاری دەكات ڕاكەی ئەو پەسند بكات.

زۆرێك لە هەرزەكاران هەن ئەو ململانێیە لە بەرژەوەندی خۆیان دەقۆزنەوە، هەروەكو هەندێ باوك هەن ئازادیی بێسنوور دەدەنە منداڵەكانیان بەوەش زیاتر زیانیان پێ دەگەیەنن وەك سوود. هەندێ باوكیش هەوڵ دەدات ڕەفتاری هەرزەكار بە تێڕوانینی خۆی لێكبداتەوە بەبێ ئەوەی ڕەچاوی تێڕوانینی خودی هەرزەكار بكات.

هەروەكو هەندێ باوكیش هەن لە ژیانی هاوسەرایەتییان تووڕە و ناڕازین و منداڵەكانیان دەكەنە قۆچی قوربانیی گرفتەكانیان.

بێگومان ئەو دەرسانەی ڕەوتار هەرزەكار بە بەدحاڵیبوونەوە ڕووبەڕووی دەبێتـەوە ئەوەش سەردەكێشێ بۆ گرژبوونی پەیوەندییەكانی نێـوان ئـەو و گـەورەكان، ئـەوەش دەبێتە هۆی نەبوونی لێكتێگەیشتنێك لە نێوانیان بەهۆی لادانی زۆرێك لە هەرزەكاران.

مامۆسـتای لێهـاتوو یـان بـاوك یـان دایـك دەتـوانن بەشـداری لـە چارەسـەركردنی گرفتـەكانی هـەرزەكاران بكـات ئـەویش بـە هەوڵـدان یـان پـشتبەسـتن بـە شـێوازەكانی خۆخستنەشوێنی ویـژدانی یـان ڕۆحـی لێبـووردن یـان بـە دەرككردنـی هەستوسـۆزی ئەوانیتر.

خۆخستنەشوێنی ویژدانی:

بریتییە لەوەی باوك یان دایك یان مامۆستا خۆی بخاتە شوێنی هـەرزەكار و جلـەوی بۆ شل بكات تا باس لە گرفتەكانی بكات و گوێی بۆ بگرێ و سەرزەنشتی نـەكات كـاتێ دان بە هەڵەكانیدا دەنێ.

گیانی لێبوردن:

بریتییە لەوەی باوك یان دایك یان مامۆستا وا دەربخات كە ئەو تەقدیری هەڵوێستی ئەو دەكات و ئەگەر هەڵەشی كرد توندوتیژی لەگەڵدا بەكارناهێنێ.

هەستیاریی بۆ هەستەكان:

بریتییە لەوەی باوك یان دایك یان مامۆستا نێوان دێڕەكان بخوێنێتەوە و ئاماژەكـان بناسێ و پێویستی بە ڕوونكردنەوە نەبێ.

هەرزەكار و كۆمەڵی هاوڕێیان

هـەر قۆناغێـك لـە قۆناغـەكانی ژیـان وا لـە تـاك دەخـوازێ ژمارەیـەك مەسـەلەی كۆمەڵایەتی فێرببێت. بۆ نموونە شیرەخۆر داواكـراوە فێـری ئـەوە ببێـت پێداویـستییە بنەڕەتییەكانی لە ڕێـی دایـكو باوكـەوە تێـر دەكـرێن، منـداڵ فێـری ئـەوە دەبێـت كـە شـوێنو ڕووەكـانی چـالاكی تـا ڕادەیـەكی زۆر لەسـەر خێزانەكـەی و هاوڕێیـەكانی وەستاوە، بـەڵام هـەرزەكار پێویـستە لەسـەری فێرببێـت كـە نـاتوانێ ئـەو پلەوپایـەی

Scanned with CamScanner

دەیەویٚ یان پیٚگەیشتن بهیٚنیٚتەدی تەنها بە ئەنجامدانی ڕۆڵی پیٚگەیشتووان نەبیٚت، وێڕای کۆششکردنی بۆ هیٚنانەدی یان بەدەسهیٚنانی پیٚگەیشتن بەڵام هیٚشتا هەر بە نادڵنیایی دەمیٚنیٚتەوە بۆیە وا هەست دەکات پیٚویستی بەوەیە خۆی بەو کەسانە ببەستیٚتەوە کە هاوشیٚوەی خۆین، ئەگەر خۆی بەوان بەستیەوە ئەوا هەست بە شتیٚك لە هیٚز و ئارەزووی خۆسەلماندن دەکات و دەتوانیٚ لەسەر بنەمای ئەو خەباتە پلەوپایەیەك لە جیهانی گەوران بۆ خۆی بنیات بنیٚت بەڵام ئەو فیٚربوونە کۆمەڵایەتییە لەلای هەرزەکار نایەتەدی تەنها لەسەر بنەمای ئەو پەیوەندییە خیٚزانیانە نەبیٚت کە لە قۆناغی منداڵی بنیات نراوە، ئەو فیٚربوونە بە ڕیٚگەیەك دەبیٚت کە گەورەکان دەسەڵاتیان بەسەر هەرزەکاراندا نییە واتە هیچ یەکیٚك لە پیٚگەیشتووان ناتوانیٚ خۆی بخزیٚنیٚتە نیٚو کۆمەڵی هەرزەکاران، ئەگەر هەوڵی ئەوەشیدا جا باوك یان دایك یان مامۆستا بیٚت ئەوا ڕووبەڕووی دژایەتییان دەبیٚتەوە. کۆمەڵی هاوڕیٚیان زۆربەی جار لە داوای پابەندبوونی ئەندامان بە فەرمانەکانیەوە هیٚزو توندییەکی زۆری هەیە.

گومانی تیٚدا نییە کە ئەو کۆمەڵە دەرفەت بۆ ئەندامەکانی دەڕەخسیٚنیٚ تا هەموویان ڕۆڵی شیاوی خۆیان ببیننەوە، هەروەکو دەرفەتی ڕزگاربوون لە دەسەڵاتی خیٚزانییان بۆ دەڕەخسیٚنیٚ، هەروەها ئەو کارامەییە کۆمەڵایەتییانەیان فیٚردەکات کە لە تەمەنی پیٚگەیشتندا سەرکەوتنیان بۆ دێنیٚتەدی. تیٚبینی دەکریٚ منداڵانی هەردوو ڕەگەزەکە پیٚیان خۆشە لە قۆناغی پیٚش چوونە قوتابخانە لە گروپی بچووکدا یاری بکەن، تیٚبینی دەکریٚ ئەو یارییە بە جەمبوون بەدەوری خوددا دەناسریٚتەوە، هەر یەکیٚکیان یاریی بە گەمەی تایبەتی خۆی دەکات و ئەوانیتر بەشدار ناکات، دوای ئەوەی جیاوازییە سیٚکسییەکان دەردەکەون دەبینین کوڕان لەگەڵ کوڕانی هاوشیٚوەی خۆیان یاری دەکەن و یارییەکەشیان بە زبری دەناسریٚتەوە، بەڵام کچانیش هەروەها کۆمەڵیٚك دروست دەکەن کە چالاکیی زیندووی ناتوندی هەیە، دوای ئەوەی کۆمەڵی کوڕان کچانیان قەبووڵ دەکرد و کچانیش هەروایان دەکرد بەڵام دوای ماوەیەکی کورت هیچکام لە دوو تیمەکە ڕیٚ بە ئەندامی تیمەکەی تر نادات لەگەڵیان تیٚکەڵ بیٚت.

Scanned with CamScanner

وێڕای ئەوەی كۆمەڵەكان ئەندامیان زۆر دەبێت بەڵام سەربەخۆیی خۆیان لە ڕەگەزەكەی تر دەپارێزن، پاشان لە سەرەتای هەرزەكاریدا لە هەردوو ڕەگەزەكە دەبنە ئەندامی هەردوو تیمەكە و كچان و كوڕان تێكەڵ دەبن..

تێبینی دەكەین هەندێ كەس نابنە ئەندامی هیچ كۆمەڵێك، ئەوانە لە ئاستێكی نائاسایی لاساری یان بەدبەختی یان هەستیاری زۆر یان ناڕازی لەوەی قەبووڵكردنی كۆمەڵایەتییان لە دەستداوە، دەبن.

قەبووڵكردنی كۆمەڵایەتی

تێبینی دەكرێ ژمارەیەك لە قوتابییان ناچنە ڕیزی هیچ چالاكییەكەوە بەڵكو دەستەیەك هەن دەست بەسەر لایەنەكانی چالاكی كۆمەڵایەتی هەندێ كۆمەڵدا دەگرێ(قوتابخانە–زانكۆ)، ئینتیما و نائینتیما دەگەڕێتەوە بۆ چەند نیشانەیەكی كەسێتیی كە لەلای تاكەكان دروست بووە و سەرچاوەكەی پێگەیاندنی كۆمەڵایەتییە، لەبەرئەوەی ئەو هاوڕێیەتیانەی تاك بە غەیری خۆی دەبەستێتەوە پێویست ناكات لە پۆلەكانی قوتابخانەوە دروست ببێت بەڵكو لە گروپەكانی دەرەوەی قوتابخانە دروست دەبن، بەڵكو هەندێكیان لە كاتی گەشتكردندا دروست دەبن.

لێرەدا هەندێ هۆكار هەن بۆ گۆشەگیری و بەشدارینەكردنی هەندێ قوتابی لە چالاكییەكانی قوتابخانە، وەكو:

– گومانكردنی هەرزەكار لە خۆی بەوەی لادانێك یان كەموكوڕییەكی هەیە، پێی وایە ئەو لە خێزانێكی هەژارە یان بە شێوەیەكی بەچاو كورتەباڵایە یان لە قسەكردن فلتەفلت دەكات یان ئێسك گرانە، ئەوەش لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ ئەو فشارە زۆرەی باوانی دەیخەنە سەری وای لێ دەكات وا هەست بكات هەموو ئەو كارانەی دەیكات هەڵەن بۆیە لە كۆمەڵەكە دوور دەكەوێتەوە چونكە وا هەست دەكات ئەوان داوای شتێكی لە سەرووی توانای خۆی لێ دەكەن ئەو كاتەش هەست بە ناڕازیبوون دەكات ئەوەش دەبێتە هۆی هەستكردن بە نیگەرانی..

Scanned with CamScanner

هەندێ شێواز هەن بەهۆیەوە هەرزەكار بەسەر شەرمنی و گۆشەگیری ڕزگار دەبێت، وەكو:

-بەرەنگاربوونەوە- یان هەڵسوكەوتكردن بە ڕێگەیەكی سەیر بە مەبەستی سەرنجڕاكێشان بۆ لای خۆی، هەیە پەنا دەباتە بەر پاشەكشێ و لە گۆشەگیریدا داڵغەو خەیاڵ دەدۆزێتەوە و دڵی خۆی پێ دەداتەوە.

بەسبوونی كۆمەڵایەتی

هەندێ هەرزەكار دووچاری پشتگوێخستن و تووڕدان دەبن، ئەوەش لەبەر كەموكورتی لە كەسایەتییان نییە بەڵكو دەرفەتیان بۆ نەڕەخساوە تاوەكو فێری ئەو كارامەییە كۆمەڵایەتییانە بن كە ڕێیان پێ دەدات ئاوێتەی كۆمەڵەكە بن.

هەروەها لەوانەیە ئەو هەرزەكارانە پابەندی بەهاكانی خێزانەكانیان بن كە ڕەنگە ناساز بێت لەگەڵ ئەو بەهایانەی لە نێو كۆمەڵەكانی قوتابخانەدا باوە، هەروەكو هەندێ خانەوادە هەن زیادەڕەوی لە پاراستنی منداڵەكانیان دەكەن و لەو هەڵوێستانە دووریان دەخەنەوە كە دەرفەتی فێربوونی ئەو كارامەییانەیان بۆ دەڕەخسێنن، ئەوەش كاردەكاتە سەر توانای پەیوەندیكردنیان بە تاكەكانی ڕەگەزەكەی تر.

گومانی تێدا نییە ئەگەر تاك حەزی كرد ببێتە مایەی قەبوولكردنی كۆمەڵایەتی ئەوا دەبێ كۆمەڵێك كارامەیی ئیدراكی و توانای كۆنترۆڵكردنی پاڵنەرەكانی چێژی هەبێت، ئەوەی دەیبینین لە هاوسەرگیری بەدبەخت دەگەڕێتەوە بۆ كەموكوڕی بەسبوون (كفایە)ی كۆمەڵایەتی، بۆیە ئەو تووڕدراوانە لەبەر ئەو هۆكارانە لەوانەیە نەبوونی كارامەییە كۆمەڵایەتییەكانیان، شەرمنییان بگۆڕێ بۆ ئاستێكی نەخۆشانە(باسۆلۆجی) ناتەندروست، هەروەكو گرفتەكە دەگاتە ئاستی پشێوی و ڕوودانی گرفتە هەڵچوونییەكان.

لەبەرئەوەی هەرزەكار دەتوانێ ئەو لادانانەی یەكێك لە هاوڕێیەكانی هەیەتی ئاشكرای بكات بۆیە هەرزەكارەكان خێرا ئەو لادەرە دەردەكەن، بەڵام ئەو منداڵەی حەزی لە شەرمنی یان گۆشەگیری هەیە لەلایەن ئەوانیترەوە گوێی پێ نادرێ و

کەسانێك دەدۆزێتەوە کە بە ناجێگیری هەڵچوونی و ڕەتکردنەوەی تەواو لەلایەن هاوڕێیەکانیەوە جیادەکرێتەوە.

هەرزەکاری پەشۆکاو یان ئەوەی کۆمەڵە گوێی پێنادا یان تووڕی دەدات پێویستی بە هاوکارییە، ئایا مامۆستای ئاسایی یان باوکی ئاسایی دەتوانێ ئەو هاوکارییە پێشکەش بکات؟

پێویستە قوتابخانەی نوێ ڕێبەری دەروونی هەبێ بەڵام نابێ ڕاستییەکان تێپەڕێنین و پێمان وابێ ڕێبەری دەروونی یان مامۆستا دەتوانێ کۆمەڵەکە بگۆڕێ بەڵام ڕێبەری دەروونی دەتوانێ هەوڵ بدات ئیدراکی تاك بۆ خودی خۆی و کۆمەڵەکە بگۆڕێ تاوەکو ڕەفتاریشی بگۆڕێ، پاشان دەشێ ئەو تووڕدراوە هەرزەکارە قەبوولکردنی کۆمەڵ و کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان وەدەستبێنێ، هەروەکو پێویستە بزانین ڕێگەی چوونە نێو گروپەکانی هەرزەکاران دەبێ لە ڕێگەی تاکەکانی خودی ئەو گروپە و لە ڕێگەی سەرکردە فیعلییەکانی گروپەکە بێت، نابێ مامۆستا یان ڕێبەر هەوڵ بدات سەرکردەگەلێك دابنێت کە ئەو لێیان ڕازی بێت و گروپەکە لێیان ڕازی نەبێت چونکە ئەوان دووچاری دەست درێژی یان لایەنی کەم تووشی گۆشەگیری دەبن.

پێویستە دەرکی ئەوە بکەین هەموو مرۆڤێك هەست بە گرینگی و لێهاتوویی خۆی دەکات تەنها ئەو هەرزەکارە نەبێت کە پێویستی بە ئاسایش و دڵنیایی هەیە بۆیە ئەگەر ئەو چالاکییەی بینی کە کاردەکاتە سەر ژیانی ڕۆژانە ئەوا بەشداری دەکات ، ئەوەش پەیوەندیکردنی هەرزەکاران بە خۆپیشاندان و پشێوییەکانمان بۆ لێکدەداتەوە، پێویستە لەسەر ئێمەی پەروەردەکار ئەو ڕاستییە بزانین، بزانین ئەو سیفەتەی هەرزەکاران بەگەڕبخەین و پەیوەستیان بکەین بەو کارانەی گرینگی و بایەخداری تێدا دەبینن، لە شەڕی دووەمی جیهان تێبینی کرا ئەوانەی بە ئازایەتییەکی بێوێنەوە شەڕیان کرد کۆمەڵێك لە هەرزەکاران بوون.

Scanned with CamScanner

گرفتە کەسێتییەکانی هەرزەکاران

– گومانی تێدا نییە گرفتەکان دیاردەیەکی سروشتی و بنەڕەتین لە ژیانی تاکدا و، قۆناغی لاوێتی ماوەی گرفت و خەمەکانە چونکە قۆناغێکە دوای قۆناغی هەرزەکاری دێت کە پێش ئەویش قۆناغی منداڵی بوو، لەو قۆناغەدا تاك لەوە دەکۆڵێتەوە ئاخۆ گەشە و پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی بەدەست هێناوە کە ئامادەی دەکات بۆ سازان لەو قۆناغەی ژیانیدا.

هەرزەکار پێویستی بە یاریدەی زۆر هەیە تاوەکو دەبێتە پێگەیشتوویەکی سازاو لە ژیانیدا، لە گرینگترین ئەو گرفتانەی هەرزەکار دووچاری دەبێت بریتییە لە گرفتەکانی پێگەیشتن جا درەنگ و دواکەوتوو بێت یان زوو.

– لە زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکان ڕوون بۆتەوە کە زووپێگەیشتن بۆ کچان گرفت دروست دەکات لە کاتێکدا ئەو زووپێگەیشتنە زیان بە کوڕان ناگەیەنێت و ئازاریان نادات، بەڵکو لە لایەنی جەستەیی و سێکسییەوە سوودی لێ وەردەگرن. بەڵام بە سەبارەت بە کچانەوە پەرەسەندنی گەشەی زوو دەبێتە هۆی هەستکردنیان بەوەی لە کاتێکدا دەکەونە بەر چاوان کە نموونەی ئەو دەرکەوتنە هیچ نرخ یان سیفەتێکی باشی نییە، مەبەستم ئەوەیە زۆرێك لەو کچانە لە ڕووی درێژی زیاد یان کێشی زیاد یان سینگ و مەمك گەورەبوون لە ئاستێك خۆیان دەبیننەوە کە شەرم دەکەن و پێیان وایە لە هاوتەمەنەکانی خۆیان زیاترە، هەروەکو کچی زووپێگەیشتوو گرینگی بە منداڵان دەدات و خۆشی دەوێن، لە کاتێکدا کوڕانی هاوتەمەن یان هاوپۆلی خۆی لە ڕووی گەشەی جەستەییەوە سێ تا چوار ساڵ لەو جیاوازن، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو قەبووڵ نەکەن.

ئەگەر کچی زووپێگەیشتوو هەوڵیدا هاوڕێ بۆ خۆی لە نێو ئەو کوڕانە بدۆزێتەوە کە لەو بەتەمەنترن و لە قوتابخانە یان گەڕەکەکەی ئەودان ئەوا ڕووبەڕووی چەندان گرفتی

تر دەبێتەوە، زۆرێك لە باوان حەزناكەن كچەكانیان ئەوانەی لە تەمەنی یازدە و دوازدە سالیدان تێكەڵی ئەو كوڕانە بن كە لە تەمەنی پازدە و شازدە سالیدان، بەم جۆرە خۆی لە تەنگژەیەكی ناڕەحەتدا دەبینێتەوە، ئەگەر گواستیەوە لای گروپێكی لەخۆگەورەتر ئەوا بە دڵنیاییەوە كەمایەسی پێگەیشتنی كۆمەڵایەتی و كەمی داناییەكەی دەبێتە هۆی زۆر گرفتی كۆمەڵایەتیی ترسناك، ئەگەریش لە قسەی دایكو باوكی دەرچوو ئەوا هەست بە تاوان و گوناه دەكات.

– لە ڕاستیدا ئەو گرفتانە بە هۆی دابەشكردنی پایەكانی كۆمەڵایەتی زیاتر توند دەبن، ئەگەر ئەو دابەشكردنە نەبێت ئەوا منداڵ و گەورە لە یەك قوتابخانەدا كۆدەبوونەوە، ئەو گرفتانە دەرنەدەكەوتن چونكە تەمەنی جیاواز هەیە، دوای ئەوەش جەستەی جیاواز دەبێت، ڕایەك هەبوو دەیگوت: بۆ نەهێشتنی گرفتەكانی زووپێگەیشتنی كچان وا چاكە بەر لە كچانی تر بخرێتە بەر خوێندن چونكە ئەوە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی جیاوازی گەشەی نێوان هەردوو ڕەگەز بۆ ماوەی ساڵێك لە كاتی خوێندن.

بەڵام ئەو كچانەی درەنگ پێدەگەن ئەوا ڕووبەڕووی گرفتە ترسناكەكانی سازان نابنەوە وەك كچانی زووپێگەیشتوو.

– لێكۆڵینەوەكانی لەو بارەوە كراون ڕوونیان كردۆتەوە كە كچانی درەنگ پێگەیشتوو لە زۆر ڕووەوە لە كچانی زووپێگەیشتوو باڵاترن، بەڵكو لە كچانی مامناوەند لە پێگەیشتووشدا هەورازترن، لە یەكێك لە لێكۆڵینەوەكان دەركەوتووە كە درەنگ پێگەیشتووان لە ڕووی ڕواڵەتی دەرەوە و هاوسەنگی و ئارەزووی خۆشحاڵی و شادی و ئارەزووی كۆمەڵایەتی و لایەنی سەركردەیی و پایەی كۆمەڵایەتی لە جگە لە خۆیان باڵاترن.

لەوانەیە ئەو باڵاییە بە سیفەتێكی بەشەكی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە كاتێ ماوەی گەشە درێژ دەبێتەوە دەبێتە هۆی گەشەیەكی جەستەیی هاوسەنگتر، هەروەكو كچانی

درەنگ پێگەیشتوو قاچەكانیان لە تێكڕای كچانی تر درێژتر دەبێت ئەوەش جوانیان زیاتر دەكات.

لەپاڵ ئەوەشدا كیژی درەنگ پێگەیشتوو لە گەشەكردنیدا زیاتر لەگەڵ كوڕانی هاوتەمەنیدا دەڕوات، بۆیە تێركردنی ئارەزووی بۆ چالاكییە جۆراوجۆرەكان تا ڕادەیەكی زۆر ئاسانترە.

ئەگەر هەوڵماندا سەیری گرفتەكانی كوڕی درەنگ پێگەیشتوومان دا دەبینین شێوە و وێنەی پێچەوانەی شێوەی كچی درەنگ پێگەیشتووە.

كوڕی سست پێگەیشتوو لە یارییە وەرزشییەكان شوێنێكی دەست ناكەوێ، هەروەكو ئەو سستییە لە پێگەیشتن ئەگەرە دەخاتە بەردەم تێكەڵبوونی بە كچانی هاوتەمەنی، بۆیە هەستی كەموكورتی لەلای گەشە دەكات و بە درێژاییی ژیانی كۆسپ دەخاتە بەردەم گەشەی.

بۆیە لەسەر مامۆستایان پێویستە متمانە بۆ ئەو گەنجانە بگەڕێننەوە تاوەكو ئەوانیش متمانە بەخۆیان دەستكەوێتەوەو، لە ڕێی پاشەكشێوە پەنا نەبەنە بەر خۆسازاندن، بەڵكو بە كێبەركێ خۆیان بسازێنن و خۆیان بەدەستەوە نەدەن و سووك بۆ خۆیان نەڕوانن، ئەو گەنجانە ئەگەر توانیان هەستكردنێكی پێویست بە ئاسایش و ئارامی بەدەسبێنن ئەوا هاتوهاوار و ئارەزووی دەست درێژیان كەم دەبێتەوە.

Scanned with CamScanner

بەشی چوارەم

سایکۆلۆژیای پیری

Scanned with CamScanner

بەشی چوارەم

سایكۆلۆژیای پیری

بە پەلە باسێك لە بارەی ئادگارەكانی قۆناغی پیری دەكەین.

گومانی تێدا نییە ئەوەی گەیشتە تەمەنی شەست ساڵی بە پیر دادەنرێ یان لە سەردەمی پیریدایە. پیر یان تەمەندار لەو كەسە جیاوازە كە لە خۆی بچووكترە. قۆناغی پیری قۆناغێكی زۆر گرینگە لەبەر دەركەوتنی تەنگژەی بە نامۆبوون و نەرجسییەت و پابەندبوون بە ڕاوبۆچوونە كەسییەكان بە بێ گوێدانە گۆڕانی سەردەم، هەروەها دژواری سازان لەگەڵ گۆڕاوەكانی ژیان، هەروەها خراپبوونی ئەركە جەستەیی و فسیۆلۆژی و دەروونییە جۆراوجۆرەكان.

بواری دەروونناسی پڕە لەو لێكۆڵینەوە تێروتەسەلانەی لەبارەی جیاوازییەكانی قۆناغی پیری لە قۆناغەكانی خوارووتری تەمەن كراون، ڕوون بۆتەوە ئاستی وریایی و ئاگایی ناوەند لە نێوان گەورە و بچووك جیاوازی نییە، بە واتا ئەو گۆڕانە بە تەمەن كاریگەر نابێ ئەگەرچی تەمەندارەكان لە هەندێ هەڵوێستی دیاریكراودا بەراورد بەوانەی لە خۆیان كەم تەمەنترن ئاگاییەكی كەمتر نیشان دەدەن.

ئاراستەیەك هەیە دەڵێ: بەتەمەنداچوون كار لە پرۆسەی بیركەتنەوە دەكات بەڵام هەندێ لێكۆڵینەوە هەن سەلماندوویانە لە پرۆسەی بیركەوتنەوە و یادهاتنەوەدا جیاوازی لە نێوان گەورە و بچووكدا نییە بە واتا: تەمەن هیچ خراپ بوونێك لە پرۆسەكانی بیركەوتنەوە و پرۆسە ئیدراكییەكان دروست ناكات.

هەروەها چەند لێكۆڵینەوەیەك كراوە لەبارەی ئاستی ڕازیبوونی پیر لە ژیانی و ئاستی هەستكردنی بە تفتوتاڵی و سكبەخۆسووتانی. لە هەندێ توێژینەوەدا دەركەوتووە كە بەرزبوونەوەی ئاستی زیرەكی بەرزبوونەوەی ئاستی ڕازیبوونی لە ژیان لەگەڵدا دەبێت و، ئەوەی لە سەرەتای ژیانیدا ڕەنجی ژیانی كێشا بێت لە

گەورەییدا گرفتاری دژواری خۆگونجان دەبێت و ، ئاستی چینی كۆمەڵایەتیی تاك كاریگەری بەسەر ئەو پەیوەندییەدا دەبێت.

بێگومان ئەلزەهایمەری پیری بە سستی لە جوولەی پەككەوتنی وەزیفی و بەردەوامی دەناسرێتەوە و تا مردن یەخەی تەمەندار بەرنادات ئەگەرچی ئێمە ئاماژەمان بەوەدا كە تەمەندارە ساغەكان لە خراپبوونی وەزیفە عەقڵییەكانیان دوور دەكەونەوە.

بەتەمەنەكان پێویستییان بە پاڵپشتیی كۆمەڵایەتی هەیە و هەر یەكێكیان بڕێكی پێویستیان لێ وەرگرت ئەوا دەبێتە هۆی دروستیی دەروونی.

هەندێ توێژینەوەی نوێ و هەمەچەشن هەن ڕوونی دەكاتەوە پێویستە ئێمە جیاوازی بكەین لە نێوان خراپبوونی یادەوەری بانگەشەكراو و یادەوەری ڕاستەقینە و هیچ پەیوەندییەكیش لە نێوان تەمەن و خراپبوونی یادەوەریدا نییە و ئەگەر ئەوەش دەركەوت ئەوا چەند گۆڕاوێكی جۆراوجۆر هەن كە لەوە بەرپرسن وەكو: چینی كۆمەڵایەتی و چالاكیی ڕۆشنبیری و هەندێ گۆڕاوە كەسایەتییەكان.

خەمۆكیی دەروونی لە ژیانی بەتەمەنەكان دەردەكەوێ بەڵام پەیوەندی نییە لە نێوان درێژیی ماوەی خەمۆكیی یەكەم و بەتەمەنداچوون و مەسەلەكە لە ژنانیش جیاوازە لە پیاوان، ژن دووچاری خولی خەمۆكیی زیاتر دەبێت بەڵام گەورە نییە.

گومانی تێدا نییە كە بۆماوە و ژینگە بەیەكەوە كاریگەریان لە خێرایی یان سستی پیریدا هەیە. شێوازی ژیانی تاك ڕۆڵێكی دیاری لە ڕوودانی پیری هەیە و دەیكاتە قۆناغێكی بەختیار یان قۆناغێكی بەدبەختی و خەمۆكی و بێزاری..

ترس لە پیری و هەژاری مێشكی تەمەن بچووكەكان سەرقاڵ دەكات بۆیە ڕەنج دەدەن بۆ پاشەكەوتكردنی پارە و دارایی، ئەوەش هەموو كاتەكانیان داگیردەكات و ئاگایان لە خۆشییەكانی دیكەی ژیان و بەهاكانی نامێنێت و ، توانای ئاوێتەبوونی كۆمەڵایەتی لەدەست دەدەن و لەوەشەوە ژیانیان لە پیریدا بەتاڵ و چۆڵ دەبێت.

Scanned with CamScanner

هەستكردن بە بەسوودی و ئارامی و ئاسایش ڕۆڵێكی گرینگ لە ژیانی پیردا دەبینن و وای لێ دەكات ئارەزووی ژیان لە دەست نەدات. زۆرێك هەن هەست بە سەختیی ژیانی پیری ناكەن لەبەر فەراهەمبوونی هەستكردن بە ئاسایش و سوودبەخشبوون، هەندێكی تر هەن بە دەست گرفتی دەروونی و هەروەها عەقڵییەوە دەناڵێنن بە هۆی بەتاڵیی و بۆشی ژیانی كۆمەڵایەتی و سۆزداری و كەم سوودی.

پێویستە تەمەندار پێشبینی خانەنشینی و لاوازی و سەرسپیبوون بكات و پێویستە ئارەزوویەك یان كۆششێكی نوێی هەبێت تێیدا هەست بە سوود و ئاسایش بكات.

پیری چەند سوودێكی بۆ كۆمەڵ هەیە: گێڕانەوەی هەڵەكان و ئەو ڕووداوانی تێی كەوتوون توێشوویەكە بۆ لاوان زۆرێك لە كێشەكانیان چارەسەر دەكات، هەروەها گرفتەكانی كۆمەڵگە چارەسەر دەكەن چونكە بڕێك لە كارامەییان دەست كەوتووە كە دەستكەوتنی بەئاسانی دژوارە، بۆیە هەر بایەخدانێك بەو پیرانە جا لە ڕێی فێركردنی كارامەیی نوێدا بێت ئەوا كارێكە بە سوودی ئەوان و كۆمەڵگە تەواو دەبێت.

پیری چەند تایبەتمەندییەكی هەیە:

- دژواریی ڕۆیشتن و بەدواداچوونی پەرەسەندن لەگەڵ كەمتوانایی لەسەر خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو خێرایییەدا.
- خراپبوونی زۆرێك لە توانا دەروونی و جەستەییەكان.
- ئارەزووی بەسەرخۆداخران و هەستكردن بە نزیكبوونەوەی كۆتایی.
- نەرجسییەت و خۆشەویستیی خود و منێتی.

تەواو

(٢٠/٥/٢٠١٢) هەولێر.

Scanned with CamScanner

سەرچاوەكان

سەرچاوە عەرەبیەكان

١ـ د. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثانية عشرة، ١٩٧٩.

٢ـ جون كونجر، بول موسن، وجيروم كيجان، (ترجمة احمد عبدالعزيز سلامة، د. جابر عبدالحميد جابر)، سيكولوجية الطفولة والشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٧٠.

٣ـ جلين مايرز بلير وآخر، ترجمة احمد عبدالعزيز سلامة وآخر، سيكولوجية المراهقة، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٧٠.

٤ـ د. حامد عبدالعزيز الفقي، دراسات في سيكولوجية النمو، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٥.

٥ـ حامد عبدالسلام زهران، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) عالم الكتب، القاهرة ١٩٧٢.

٦ـ شارلز شيفر، وهوارد ميلمان (ترجمة د. نسيمة داود، د. نزيه حمدي) مشكلات الاطفال واساليب المساعدة فيها، الطبعة الاولى، منشورات الجامعة الاردنية، عمان، ١٩٨٩).

٧ـ د. عباس محمود عوض، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية ١٩٩٤.

٨ـ د. عبدالعزيز التوحي، تطور نمو الاطفال، عالم الكتب القاهرة، ١٩٦٢.

٩ـ د. فؤاد البهي السيد، الاسس النفسية للنمو، من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٥.

١٠ـ د. فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٢.

Scanned with CamScanner

١١ــ د. كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، ١٩٧٩.

١٢ــ د. مصطفى سويف، الاسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٠.

١٣ــ د. محمد عماد الدين اسماعيل، د. محمد أحمد غالي، الاطار النظري لدراسة النمو، دار القلم، الكويت، ١٩٨١.

١٤ــ د. محمد سامي هنا، النمو والنضج، الدار العصرية للنشر، القاهرة، ١٩٧٤.

١٥ــ د. محمد علي البار، خلق الانسان بين الطب والقرآن، الدار السعودية للنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٨١.

سەرچاوە بیانیەكان

(1) Anastasi and foil. Differential Psychology. New York. Macmilla, 1949.
(2) Blandura. A. & Walters R. H. Social Rearinig and Personality Development. New York. Holt. Rinehart and Winston, 1963.
(3) Bruner. I. S. On Cognitive Growth In J.S. Bruner, RR. Oliver , & P.M. Greengield (Eds.) Studies on Cognitive Growth. New York. Wiley, 1966.
(4) Charles E. Scharefer & Howard L. Millman: How to help children with common Problems. Aplum book, New American Library, New York, 1983.
(5) Fein, G. Greta. Child Development. Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs, N.J., 1978.
(6) Havighurst, R.J: Human Development and Education. New York: Longimans, 1953.
(7) Hurlock, E. Developmental Psychology. Mc. Graw-Hill Publishing Company, Atd New Delhi 1959. ch. 2.
(8) Seligmann, J., Gonsell, M., & Shapiro, D. New Science of Birth. Newsweek, November 15, 1976, pp. 55-60.
(9) Smith, A. and M. Martin Retarded Child and the Mother. Tavistock Publications. London 1973.

Scanned with CamScanner

ناوەڕۆك

بابەت	لاپەڕە
پێشەکی...٥
بەشی یەکەم...٧
گەشەی دەروونیی منداڵ...٧
بەشی یەکەم...٨
گەشەی دەروونیی منداڵ...٨
گەشەکردن: ڕواڵەت و ڕەهەندەکانی:...٨
پێشەکییەکی مێژوویی:...٨
گرینگیی گەشە:...١٢
پێناسەی گەشەکردن: ١٤
ڕێگا زانستییەکانی لێکۆڵینەوەی گەشەی دەروونی ١٧
ڕێبازەکانی لێکۆڵینەوە لە سایکۆلۆژیای گەشە:...١٧
هۆکارە کاریگەرەکانی گەشە...٢٤
بۆماوە:...٢٥
بۆهێلەکان (جینەکان): ٢٧
ئەو هۆکارانەی کاردەکاتە سەر بۆهێلەکان: ٣٠
سیفەتەکان و ڕەگەز:...٣١
بۆماوە و ژینگە:...٣٢
ئامانجی بۆماوە:...٣٥
هۆرمۆنەکان: ٣٧
کوێرەڕژێنەکان:...٣٨
هۆرمۆنی گەشە: ٤١

Scanned with CamScanner

خۆراك: ٤٢
شێوازەكانی خۆراك پێدان: ٤٣
ژینگەی كۆمەڵایەتی: ٤٦
تەمەنی دایك و باوك: ٤٧
ئەو هۆكارە لاوەكییانەی كار لە گەشە دەكەن: ٤٨
جیاكەرەوە گشتییەكانی گەشە ٥١
خێراییی گەشە: ٥١
جیاوازییە تاكایەتییەكان: ٥٣
قۆناغەكانی گەشە: ٥٤
خواستەكانی گەشە ٥٩
واتای خواستەكانی گەشە: ٥٩
منداڵی ٦١
قۆناغی پێش لەدایكبوون ٦١
قۆناغەكانی ژیانی كۆرپەلە: ٦١
گۆڕانە جەستەییەكانی پێش لەدایكبوون ٦٦
گەشەی بزاوتی: ٦٧
گەشەی هەستی: ٦٨
فێربوونی كۆرپەلەكان: ٦٩
ئەو هۆكارانەی كار لە كۆرپەلە دەكەن ٧٠
جمك و شێواوەكان (أمساخ): ٧١
گەشەی عەقڵیی مەعریفی ٧٢
گەشەی بزاقی: ٧٤
گەشەی عەقڵی: ٧٥

Scanned with CamScanner

گەشەی زیرەکی: ٧٦
گەشەی هەڵچوونی: ٧٧
گەشەی کۆمەڵایەتی: ٧٨
گەشەی سێکسی: ٨٠
بەشی دووەم ٨٣
گرفتە دەروونیی و بایۆلۆژییەکانی منداڵی ٨٣
هۆکارەکانی و ڕێگەکانی چارەسەری ٨٣
گرفتە دەروونی و بایۆلۆژییەکانی منداڵی ٨٤
یەکەم: پشێوییە دەروونییەکانی منداڵان: ٨٤
پۆلێنکردنی نیشانە ئەکلینیکییەکانی منداڵ ٩١
پشێوییە ڕەفتارییەکانی منداڵ ٩٢
یەکەم: پشێوییەکانی نووستن: ٩٢
مۆتەکە و تۆقینی شەوانە ٩٧
مۆتەکە (مێردەزمە): ٩٧
تۆقینی شەوانە: ٩٨
دووەم: پشێوییەکانی خواردن ٩٩
هۆکارەکانی: ٩٩
پشێوییەکانی میزکردن: ١٠١
هۆکارەکانی میزبەخۆداکردن: ١٠٢
چارەسەر و خۆپاراستن: ١٠٤
چارەسەری ڕەفتاریی مەرجی: ١٠٥
پشێوییەکانی قسەکردن: ١٠٨
١- زمانگرتن: ١٠٨

Scanned with CamScanner

٢- هۆكارەكانی زمانگرتن: ١٠٩

٣- زمانگرتن وەكو نیشانەیەكی نیگەرانیی دەروونی: ١١٠

چارەسەری دەروونیی زمانگرتن: ١١١

جموجۆڵ و چالاكیی زیاد: ١١٢

تیكس(جووڵەی خۆنەویستانە): ١١٣

پەنجەمژین: ١١٥

نینۆك كرۆژتن: ١١٧

- پشێوییەكانی سێكس: ١١٩

- گەمەی سێكسی: ١٢٠

پشێوییە كۆمەڵایەتییەكان: ١٢١

درۆ: ١٢١

دزیكردن: ١٢٣

- ئارەزووی دەست درێژی و شەڕكردن و نۆرەكانی تووڕەیی: ١٢٥

هەڵاتن لە قوتابخانە: ١٢٧

- تێكدان: ١٢٩

هۆكارەكانی: ١٣٠

پشێوییە عوسابییەكانی منداڵ ١٣١

١- نیگەرانیی دەروونی: ١٣٣

نیشانەكانی نیگەرانی: ١٣٣

.... ١٣٤

Scanned with CamScanner

بەشی سێیەم ....

هەرزەکاری و گرفتەکانی ١٣٧

پێشەکی: ١٣٨

تایبەتمەندییە سێکسییە لاوەکییەکانی هەرزەکاری: ١٣٨

ڕواڵەتەکانی قۆناغی هەرزەکاری و گرفتەکانی: ١٣٩

پێداویستییە بایۆلۆژییەکانی هەرزەکار: ١٣٩

شوێنەواری نەهاتنەدی پێداویستییە دەروونی و بایۆلۆژییەکان: ١٤١

ئەوە بارودۆخە چییە کە دەبێتە هۆی بێهیوایی؟ ١٤٣

میکانیزمەکانی سازان یان فێڵە بەرگرییەکان ١٤٣

١- دەست درێژی: ١٤٥

٢- قەرەبووکردنەوە یان لەبری دانان: ١٤٥

٣- خۆخستنەشوێن: ١٤٥

٤- پاساوهێنانەوە: ١٤٦

٥- بەسەردابڕین: ١٤٦

٦- پێکهێنانی پێچەوانە: ١٤٦

٧- جەمبوون بە دەوری خوددا: ١٤٦

٨- پاشەکشێ: ١٤٧

پەیوەندیی نێوان هەرزەکاران و گەوران ١٤٧

جۆرەکانی خۆخستنەشوێن ١٤٨

پێودانگەکانی پێگەیشتن ١٤٩

ئەو فاکتەرانە چین کە ڕزگاربوونی هەرزەکار پەکدەخەن؟ ١٥٣

جۆرە هەڵەکانی ڕەفتاری پێگەیشتوو ١٥٥

خۆخستنەشوێنی ویژدانی: ١٥٦

.... ١٥٧

Scanned with CamScanner

گیانی لێبوردن:........ ١٥٧
هەستیاریی بۆ هەستەکان: ١٥٧
هەرزەکار و کۆمەڵی هاوڕێیان ١٥٧
قەبوولکردنی کۆمەڵایەتی........ ١٥٩
بەسبوونی کۆمەڵایەتی ١٦٠
گرفتە کەسێتییەکانی هەرزەکاران........ ١٦٢
بەشی چوارەم........ ١٦٥
سایکۆلۆژیای پیری ١٦٦
پیری چەند تایبەتمەندییەکی هەیە:........ ١٦٨
سەرچاوەکان ١٦٩
ناوەڕۆك ١٧١

Scanned with CamScanner

9500

نارين
Website:www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com

تصميم الغلاف: سامح خلف

Scanned with CamScanner